Victor KANDYBA
Victor Mikhailovici Kandyba este un om de știință și scriitor rus, doctor în științe psihologice, profesor, academician. Specialist în domeniul hipnozei, Președinte al Asociației Mondiale a Hipnotiștilor Profesioniști de la UNESCO, autor a 74 de cărţi despre hipnoză și capacități de rezervă umană.
În noua sa carte, V. M. Kandyba, pentru prima dată în lume, dezvăluie public secretele celei mai noi descoperiri senzaționale a oamenilor de știință ruși în domeniul autodezvoltării mentale.
Psihotehnicile SC detaliate în carte permit cititorului să stăpânească minunatele capacități de rezervă ale psihicului său.
ISBN 5-8114-0419-0
9 785811 404193
V. M. KANDYBA
AUTOREGLARE MENTALĂ
TEORIA ŞI TEHNICA SK-SUPERCONŞTIINTEI
h
|M№
Saint Petersburg
2001
BBC 88.3
K 19
Kandyba V. M.
K 19 Autoreglare mentală. Teoria și tehnica SC-Super-conștiinței.- Sankt Petersburg: Editura „Lan”, 2001.- 448s.- (Lumea culturii, istoriei și filosofiei)
ISBN 5-8114-0419-0
Autorul, celebrul om de știință și hipnotizator de la Kiev, academicianul Viktor Mikhailovici Kandyba, în noua sa carte, pentru prima dată în lume, dezvăluie public secretele celei mai noi descoperiri senzaționale a oamenilor de știință ruși în domeniul autodezvoltării mentale.
Psihotehnicile SC detaliate în carte permit oricui, fără excepție, să-și stăpânească Supraconștiința și toate minunatele capacități de rezervă ale psihicului său în câteva minute.
Cartea este un manual excelent pentru auto-studiu și este recomandată cititorului general.
BBC 88.3
Director general A. L. Knop. Director al editurii O. V. Smirnova
Redactor-șef Yu. A. Sandulov.
Editor O. V. Afanasyeva. Coritor I. A. Korotkova Absolvenți A. V. Yakovlev, N. K. Belyakova
LR Nr 065466 din 21.10.97
Certificat igienic 78.01.07.953.P.000998.02.01. din 13 februarie 2001, emisă de TsGSEN din Sankt Petersburg
Editura „LAN”
1ap@1pY.spb.ru; www. lanpbl.spb.ru 193012, Sankt Petersburg, Obukhovskoy oborony pr., 277, editura: tel.: (812)262-2495, 262-1178; pbl@lpbl.spb.ru (departamentul de publicare),
depozit nr 1: fax: (812) 267-2792, 267-1368. trade@lpbl.spb.ru (departamentul comercial),
193029, str. Elizarov, 1, depozit nr 2: (812) 265-0088, 567-5493, 567-1445. root@lanpbl.spb.ru
Filiala din Moscova: Moscova, str. 7. Tekstilshchikov, 5, telefon: (095) 919-96-00.
Filiala din Krasnodar: 350072, Krasnodar, st. Zipovskaya, 7, telefon: (8612) 52-17-81.
Predată în platou 05/06/99. Semnat spre publicare la 12.09.2001. Hârtie de tipar. Format 84x1081/z2 - Imprimare offset. Conv. cuptor l. 23.52. Uch.-ed. l. 30.02. Tiraj 7000 de exemplare.

Ordinul nr. 571.
Tipărit din folii transparente gata făcute la Lenizdat GIPC (tipografie numită după Volodarsky) al Ministerului Federației Ruse pentru Presă, Televiziune și Radiodifuziune și Comunicații de Masă. 191023, Sankt Petersburg, emb. R. Fontanka, 59.
Design copertă de A. LURIE, A. OLEKSENKO

Vă îndemn să dezvoltați în mod conștient în voi o natură creativă inconștientă și numai atunci veți stăpâni cu adevărat capacitatea supraconștientă pentru o creativitate cu adevărat înaltă și spirituală.
K. S. Stanislavski
Dragi prieteni!
Pentru a stăpâni cu succes prima etapă a metodei SC, trebuie mai întâi să mă contactați personal, și nimeni altcineva, pentru ca eu personal să vă învăț abilitățile practice necesare, rapide și sigure. Ar trebui să-mi scrieți la:
191186, Sankt Petersburg, st. Malaya Morskaya d. 9.
mp 34. V. M. Kandybe.
Telefon pentru întrebări: (812) 312-29-09.
Președinte al Asociației Mondiale a Hipnotiștilor Profesioniști din cadrul UNESCO Academicianul Viktor Mikhailovici KANDYBA
INTRODUCERE
Tot ceea ce îi atribuim lui Dumnezeu este în noi înșine.
D. V. Kandyba
Oamenii de știință ruși au susținut întotdeauna că natura psihofiziologică a fiecărei persoane are tot ceea ce este necesar pentru a se angaja în auto-dezvoltare și auto-îmbunătățire.
Chiar și I.P. Pavlov a scris că, dacă toate condițiile necesare pentru autodezvoltare sunt create pentru oameni, atunci fiecare „persoană poate deveni
ceea ce poate și ar trebui să devină.
Marele neurolog rus, fondatorul neurogeneticii clinice S. N. Davidenkov credea că la toți oamenii, la fel ca la animale, „organele tinere care au apărut în stadiile târzii ale filogenezei sunt înzestrate cu cea mai mare variabilitate, prin urmare emisferele cerebrale, ca parte cea mai tânără. a creierului și toată activitatea mentală a unei persoane poate fi cu succes
vitas; acestea sunt datele experimentale și înțelegerea lor teoretică pentru o evoluție ulterioară.”
Genialul N. I. Vavilov a spus: „Scopul final al tuturor științelor lumii este controlul principalelor procese ale evoluției.
creier uman."
Celebrul neurolog rus V.S. Lobzin, rezumand experiența multor științe umane, a elaborat cel mai bun manual practic din lume (1973), în care a considerat pentru prima dată modernul
nivel științific, metode practice de autoreglare neuropsihică și autodezvoltare.
Un adept al lui V. S. Lobzin, un neurolog modern D. V. Kandyba, a dezvoltat ideile lui V. S. Lobzin și a creat o serie de noi psihotehnologii de auto-antrenament SC pe baza unui nou tip de transă descoperit de el în 1984 - „SC”. D. V. Kandyba a subliniat în binecunoscutele sale lucrări („Special psychophysical states and meditative auto-training”, 1990; „SK. Universal technique of hypnosis”,

1994; „Secret power of hypnosis”, 1998) noi metode de auto-dezvoltare neuropsihică. , considerate mecanismele lor neurofiziologice și Neu-Shrophologice. Ideea principală a lui D.V. Kandyba este că fiecare persoană din era informației este supraîncărcată
zok trebuie să-și îmbunătățească creierul și să creeze un nou tip evolutiv de psihic uman „SK-Superconștiință”.
Deci, în proprietățile și caracteristicile neurofiziologice structurale și funcționale ale ambelor emisfere ale creierului uman se află cheia principală pentru dezvoltarea unui program socio-cultural modern de către o persoană. Prin urmare, autodezvoltarea unei persoane ar trebui, în primul rând, să se bazeze pe ideea îmbunătățirii structurii funcționale a creierului, pe ideea creării unei Superconștiințe, adică a unei conștiințe evolutive mai perfecte.
Ideea unui supraom este la fel de veche ca lumea. Timp de sute de secole din istoria sa, omenirea a trăit cu ideea unui supraom. Poveștile și legendele tuturor popoarelor antice sunt pline de imagini ale supraomului. Eroi ai miturilor, titani, semizei; profeți, mesia și sfinți ai tuturor religiilor; eroi ai basmelor și cântecelor epice; Cavaleri care au salvat prințese captive, au trezit frumuseți adormite, au învins dragoni, au luptat cu uriași și canibali - toate acestea sunt imagini ale unui supraom.
Înțelepciunea populară a tuturor vârstelor și triburilor a înțeles că omul, așa cum este, nu este capabil să-și aranjeze propria viață; înțelepciunea populară nu a considerat niciodată omul o realizare care încununează creația. Ea a apreciat corect locul omului, a acceptat și a permis ideea că pot și ar trebui să existe ființe care, deși sunt și oameni, stau totuși mult mai sus decât o persoană obișnuită, mai puternică decât el, mai complexe, „minunate”.
Dacă încercăm să luăm în considerare formele în care ideea este dincolo ființă umană exprimată în gândirea umană în diferite perioade istorice, vom vedea că se încadrează în mai multe categorii specifice.
Prima idee a supraomului îl înfățișează în trecut, legându-l de legendara „epoca de aur”. Această idee a rămas mereu aceeași: oamenii au visat sau și-au amintit acele vremuri îndepărtate când viața lor era controlată de supraoameni care luptau împotriva răului, susțineau dreptatea și acționau ca mediatori între oameni și divinitate, conduceau oamenii după voința divinității, le dădeau. legi, a dat ordine. Ideea de teocrație a fost întotdeauna asociată cu ideea de supraom: Dumnezeu sau zei, așa cum ar fi.
nu erau numiți, stăpâneau asupra oamenilor cu ajutorul și prin mijlocirea supraoamenilor - profeți, conducători, regi - de origine misterioasă, supraomenească. Zeii nu puteau trata direct cu oamenii. Omul nu a fost niciodată și nu s-a considerat niciodată suficient de puternic pentru a privi direct în fața unei zeități și a primi legi de la el. Toate religiile încep cu apariția supraomului. „Revelația” vine prin supraom.
Dar amintirile din trecut nu puteau satisface o persoană; a început să viseze la viitor, la vremea când supraom avea să vină din nou. Ca urmare, a apărut un nou concept de supraom. Oamenii au început să aștepte pe supraom. El trebuie să vină la
ordonează-le treburile, gestionează-le, învață-i să respecte legea sau să aducă o nouă lege, o nouă doctrină, o nouă
w
cunoaștere, adevăr nou, revelație nouă. Supraomul trebuie să vină să salveze oamenii de ei înșiși, precum și de forțele răului de care sunt înconjurați. În aproape toate religiile există o astfel de așteptare a unui supraom, o așteptare a unui profet, a unui mesia.
În budism, ideea unui supraom înlocuiește complet ideea unei zeități, deoarece Buddha însuși nu este Dumnezeu, ci doar un supraom.

Dezvoltarea unui nou tip de om are loc în detrimentul celui vechi. Noul tip, fiind creat din cel vechi, îl învinge, parcă îl învinge, îi ia locul.
Zarathustra spune asta în Nietzsche:
„Te învăț despre supraom. Omul este ceva ce trebuie depășit. Ce ai făcut pentru a depăși persoana?
„Ceea ce este important într-o persoană este că este o punte, nu un scop: într-o persoană nu poți decât să iubești că este o tranziție.”
Omul este în primul rând o formă de tranziție, care se mișcă, devine, se schimbă în fața ochilor noștri. Chiar și fără niciun studiu special, este clar că omul este o ființă complet indecisă, diferită azi decât ieri, mâine diferită de azi.
Omul este un mic univers. În ea există moarte continuă și naștere continuă, evoluție și degenerare, creștere și dispariție. În om există totul - de la mineral la Dumnezeu.
Sistemul complex al sufletului uman este adesea prezentat ca dual și există motive întemeiate pentru o astfel de vedere. Este ca și cum în fiecare persoană trăiesc două ființe: una este o ființă, care îmbrățișează lumea „spațio-temporală” minerală, vegetală, animală și umană, iar cealaltă este o ființă a lumii spirituale. Una este o ființă a trecutului, cealaltă este o ființă a viitorului. Iar trecutul și viitorul în sufletul uman sunt în luptă eternă, în conflict etern. Unul aparține lumii formelor, celălalt al lumii ideilor. Se poate spune fără nicio exagerare că sufletul uman este un câmp de luptă între trecut și viitor.
Tocmai asta spune Zarathustra în Nietzsche: „Sunt de azi și de înainte; dar există în mine ceva de mâine, de poimâine și de cândva.”
O persoană obișnuită nu este capabilă să vadă supraom sau să știe despre existența lui, la fel cum o omida nu știe despre existența unui fluture. Acest fapt este extrem de greu de înțeles, dar este firesc și inevitabil din punct de vedere psihologic. Tipul superior nu poate fi niciodată sub controlul tipului inferior sau să fie obiectul supravegherii acestuia, în timp ce tipul inferior poate fi sub puterea și supravegherea tipului superior. Din acest punct de vedere, viața și istoria noastră pot avea un anumit scop și sens.
Acest sens, acest scop este supraom. Orice altceva există doar cu scopul de a face ca un supraom să apară și să crească din masa umanității din când în când.
Ø Dezvoltarea lumii interioare, evolutia constiintei - aceasta este valoarea absoluta care se dezvolta in lumea cunoscuta de noi
numai în om şi incapabil să se dezvolte în afara lui. Evoluția conștiinței, creșterea interioară - aceasta este „ascensiunea către supraom”.
Această idee este exprimată de Nietzsche: „Vreau să-i învăț pe oameni sensul ființei lor; acest sens este supraom, fulgerul din norul întunecat al omului.
Din 1956 până în 2000, am desfășurat lucrări de cercetare experimentală privind crearea teoriei și practicii superstărilor active de transă ale psihicului și fiziologiei umane, care în știința lumii au fost numite SC - „Superstate Kandyba”.
Studiul și descrierea tehnică a SC au fost finalizate în 1984. În anii următori, a fost dezvoltată practica dezvoltării unei varietăți de superputeri bazate pe SC.
Înainte de descoperirea SC, patru stări psihofiziologice normale de bază erau cunoscute științei: somnul, starea hipnotică, starea meditativă și starea normală de veghe. Pe lângă aceste condiții de calificare general acceptate în medicină, așa-numitele „afecțiuni patologice”, care apar întotdeauna în boli și pot apărea uneori și din alte motive, au fost bine studiate.

Deci, după cele cinci stări de bază general acceptate, SC este al șaselea, nou, superstat universal activ, din care oricare dintre cele cunoscute anterior poate fi obținută prin psihotehnica specială și invers, din orice stare cunoscută, este posibil să se obțină obține SC.
Anul trecut, pe baza Academiei Naționale de Hipnoză Rusă, a fost creat un centru de pregătire pentru dezvoltarea umană (191186, Sankt Petersburg, Malaya Morskaya St., 9, ap. 34. Telefon pentru informații: (812) 318-11 - 98).
Centrul îi antrenează pe toată lumea, indiferent de vârstă, educație și abilități personale, în diverse abilități practice și superputeri.
Accept pe toți cei care vor să studieze. Sună, scrie scrisori, vino tu sau invită-mă în orașul tău la cursuri.
Această carte este o scurtă introducere.
Președintele Asociației Mondiale a Hipnotiștilor Profesioniști de la UNESCO, academicianul Viktor Mikhailovici Kandyba
Kiev, 2001
Centrul educațional
191186, Sankt Petersburg, st. Malaya Morskaya, 9, ap. 34. Kandyba V. M.
Telefon pentru informatii: (812) 318-11-98

CAPITOLUL ÎNTÂI

TEORIA SC-SUPERCONSTIENTA

Crede-mă, prietene, că sunt mai multe minuni pe pământ și în cer decât au visat înțelepții noștri.
W. Shakespeare
O

1. CREIER ȘI INFORMAȚII

Corpul uman este capabil să primească informații atât din mediul extern, cât și din cel intern. Recepția și prelucrarea informațiilor se realizează de către sistemul nervos prin procesul de percepție a iritației de către receptori. Excitarea acestor celule sensibile se realizează mecanic sau chimic. Impulsurile nervoase informaționale emergente sunt calitativ aceleași, iar discriminarea stimulilor informaționali depinde de codificarea receptorilor și de legătura lor cu anumite părți ale creierului. Intensitatea senzației depinde de organul senzorial care a perceput informația-iritarea. În aproape toate tipurile de senzații, nu unul, ci multe impulsuri sunt trimise de-a lungul fibrei nervoase, iar numărul lor este cel care determină puterea senzației.
Știința SC identifică următoarele tipuri de senzații: senzații de gust, miros, lumină, auz, echilibru, frig, căldură, atingere, presiune, durere, modificări ale tensiunii musculare sau ale tendonului (senzații kinestezice), din organele interne (senzații viscerale) în forma de foame, sete, greață, orgasm, durere, nevoia de a urina și de a face nevoile și alte senzații mai puțin specifice care apar în timpul activității sexuale, boli sau crize emoționale. Toate aceste senzații informează o persoană despre anumiți stimuli. Toate informațiile trimise de-a lungul fibrelor nervoase sunt codificate de receptorii din organele de simț. Deci, la transmiterea impulsurilor, sunt posibile diferențe: 1) în numărul de fibre care conduc aceste impulsuri; 2) care fibre conduc impulsul; 3) în numărul total de impulsuri care trec prin această fibră; 4) în frecvența impulsurilor care călătoresc de-a lungul unei anumite fibre și 5) în relațiile de timp dintre impulsurile din diferite fibre.
Să descriem mai detaliat anatomia sistemului nervos și mecanismul de trecere a informațiilor sub formă de impulsuri nervoase. Ш Sistemul nervos uman coordonează și integrează activitățile tuturor sistemelor și organelor umane și, cel mai important
Nu, reglează și eficientizează relația dintre mediul intern al unei persoane și mediul extern.
Sistemul nervos este format din creier, măduva spinării și căi care leagă receptorii (ochi, urechi etc.) cu efectori (mușchi, glande etc.).

Sistemul nervos este format din câteva miliarde de neuroni, care se împart în două categorii: neuroni ai sistemului nervos central, care formează creierul și măduva spinării, și neuronii sistemului nervos periferic, care formează nervii cranieni și spinali.
Funcția principală a sistemului nervos este de a primi, conduce și procesa stimulii informaționali care intră în organism. Cea mai simplă cale pe care o poate parcurge un impuls nervos constă din trei neuroni: unul senzorial, unul intercalar și unul motor. Celulele nervoase - neuroni - constau dintr-un corp celular care conține un nucleu și procese - un axon și una dintre mai multe dendrite. Neuronii diferă prin forma corpului celular și prin lungimea, numărul și întinderea axonilor și a dendritelor. Neuronii sunt împărțiți în senzoriali (sensibili), motorii (motorii) și intercalari. În neuronii sensibili, dendritele sunt conectate la receptori, iar axonii la alți neuroni; în neuronii motori, dendritele sunt conectate la alți neuroni, iar axonii sunt conectați la un efector; în interneuroni, atât dendritele, cât și axonii se conectează la alți neuroni.
Trunchiurile nervoase, sau nervii, constau dintr-un număr mare de axoni și dendrite unite într-o teacă comună de țesut conjunctiv. Corpurile neuronilor formează grupuri - ganglioni, dacă aceștia
situate în afara creierului și măduvei spinării și a centrilor nervoși dacă se află în creier sau în măduva spinării.
Procesele chimice și electrice asociate cu transmiterea unui impuls nervos informațional nu depind de natura și puterea stimulului care a provocat aceste procese, dacă doar stimulul este suficient de puternic pentru a provoca apariția unui impuls de informare nervoasă. Nervul nu răspunde până când nu i se aplică un stimul de o anumită forță minimă. O creștere suplimentară a puterii stimulului nu crește viteza de propagare a impulsului nervos informațional, deoarece energia impulsului este generată de nervul însuși și nu de energia stimulului. Adică viteza de transmitere a informațiilor
macia de-a lungul fibrei nervoase depinde de starea fibrei în sine, iar diverse substanţe pot încetini transmiterea impulsului nervos informaţional sau o pot face imposibilă. După conducerea unui impuls, este nevoie de 0,005 până la 0,002 secunde înainte ca fibra nervoasă să poată transmite al doilea impuls. În acest moment, apar modificări chimice și fizice, în urma cărora fibra revine la starea inițială.
Legătura dintre neuronii succesivi se numește sinapsă. Impulsul informațional nervos este transmis de la vârful axonului unui neuron la dendrita următorului prin
conexiune sinaptică prin eliberarea anumitor substanțe chimice la vârful axonului care provoacă apariția unui impuls nervos în dendrita următorului axon. Transmiterea excitației prin sinapsă este mai lentă decât trecerea ei de-a lungul nervului. În mod normal, informația circulă într-o singură direcție: în neuronii senzoriali ea merge de la organele de simț la măduva spinării și creier, iar în neuronii motori merge de la creier și măduva spinării la mușchi și glande. Direcția informației este determinată de sinapsă, deoarece doar vârful axonului este capabil să elibereze o substanță care transmite informații către alt neuron.
Conform teoriei membranei a transferului de informații, fenomenele electrice din fibra nervoasă se datorează permeabilității diferite a membranei nervoase pentru ionii de sodiu și potasiu, iar această permeabilitate, la rândul său, este reglată de diferența de potențial electric de pe ambele părți ale acesteia. . Pentru a excita o fibră nervoasă, este necesară o anumită modificare informațională a pragului critic. Excitația este eliberarea de energie electrică din membrana nervoasă și se propagă de-a lungul fibrei sub forma unui impuls electric scurt numit potențial de acțiune.

Un impuls nervos informațional este un val de depolarizare care se deplasează de-a lungul unei fibre nervoase. O modificare a potențialului membranei într-o regiune face regiunea vecină mai permeabilă și, ca rezultat, unda de depolarizare se propagă de-a lungul fibrei. Ciclu complet de depolarizare și repolarizare
durează doar câteva miimi de secundă.
Mecanismul de transmitere a unui impuls nervos informațional printr-o sinapsă de la un neuron la altul este explicat prin teoria electrică și chimică.
Valoarea rezistenței sinaptice se poate modifica sub influența impulsurilor nervoase, astfel încât un impuls informațional poate inhiba sau spori acțiunea altuia. Un flux continuu de impulsuri nervoase informaționale creează un anumit nivel de excitație în toate organele, mușchii, glandele etc. numit ton, motiv pentru care foamea de informații în toate sensurile, parcă, scoate corpul din normă, așa cum boom-ul informațional duce la suprasolicitare.
Principalele fluxuri de informații ajung la creier prin măduva spinării. Măduva spinării este un tub înconjurat și protejat
schennoe arcade neurale ale vertebrelor și îndeplinește două funcții importante: transmite impulsuri informaționale care merg către creier și din creier și servește ca centru reflex.
Toate fibrele măduvei spinării se intersectează, jumătatea dreaptă
pe creier controlează jumătatea stângă a corpului și primește informații de la receptorii din partea stângă și invers. Creierul este un fel de mărit

capătul anterior al măduvei spinării. Această expansiune este atât de mare încât șase departamente se disting anatomic în ea:
medular oblongata, pons, cerebel, mezencefal, talamus și emisferele cerebrale.
Medula oblongata este partea posterioară a creierului, situată în fața măduvei spinării. Aici canalul central al măduvei spinării se extinde și formează o cavitate mare numită al patrulea ventricul cerebral. Pereții medulei oblongate sunt groși și constau în principal din căi nervoase care duc la părțile superioare ale creierului. Și în interiorul medulei oblongata sunt grupuri de corpuri de celule nervoase - centrii nervoși; acestea sunt formațiuni informațional-reflex; reglarea următoarelor procese fiziologice cele mai importante: respirația, ritmul cardiac, dilatarea și contracția vaselor de sânge, precum și deglutiția și vărsăturile.
Deasupra medulei oblongate se află cerebelul, format din partea mijlocie și două emisfere laterale sub formă de conuri. Stratul superficial cenușiu al cerebelului este format din corpuri de celule nervoase, iar mai adânc este o masă de țesut alb formată din fibre care leagă cerebelul cu medula oblongata și cu părțile superioare ale creierului. Cerebelul coordonează mișcarea și reglează contracția musculară.
Sub cerebel se află un mănunchi gros transversal de fibre, pons varolii, care transportă informații de la o emisferă a cerebelului la cealaltă, coordonând mișcările musculare de ambele părți ale corpului.
Înainte de pont se află mezencefalul, care are pereți groși și un canal central îngust care leagă ventriculul al patrulea (în medula oblongata) de ventriculul trei (în talamus). Pereții groși ai mezencefalului conțin unii centri reflexi și căi majore care duc la talamus și emisferele cerebrale. Pe partea superioară a mezencefalului există patru proeminențe joase - cvadrigemina, în care se află centrii unor reflexe vizuale și auditive. Constricția reflexă a pupilei atunci când lumina puternică intră în ochi este reglată de centrul din tuberculii anteriori.
Mezencefalul conține un grup de celule nervoase care reglează tonusul muscular și postura.

Înainte de mezencefal, canalul central se extinde din nou și formează al treilea ventricul cerebral, al cărui acoperiș conține un alt plex de vase de sânge care secretă lichidul cefalorahidian. Pereții groși ai ventriculului trei formează talamusul. Acesta este centrul pentru comutarea impulsurilor senzoriale: fibrele din măduva spinării și părțile inferioare ale creierului formează aici sinapse cu alți neuroni care merg în diferite zone senzoriale ale emisferelor cerebrale. Talamusul reglează și coordonează manifestările externe ale emoțiilor. În partea inferioară a ventriculului trei (în hipotalamus) există centrii care reglează temperatura corpului, apetitul, echilibrul hidric, metabolismul carbohidraților și grăsimilor, tensiunea arterială și somnul. Partea anterioară a hipotalamusului intră în acțiune cu creșterea temperaturii, iar partea posterioară - (I JJ
la coborare. Hipotalamusul controlează unele dintre funcțiile glandei pituitare anterioare, cum ar fi secreția de hormoni gonadotropi și produce hormoni pe care glanda pituitară posterioară îi eliberează în sânge.
Toate părțile creierului discutate mai sus controlează formele înnăscute, automate de comportament, care sunt determinate de caracteristicile structurale esențiale ale acestor părți. Rușii antici au numit această parte a creierului - mintea plantelor, deoarece creierul este aranjat în mod similar la toate vertebratele - de la pești la oameni.
Activitatea neuronilor în emisferele cerebrale stă la baza fenomenelor psihologice complexe ale conștiinței, activității mentale, memoriei, înțelegerii și procesării impulsurilor informaționale din simțuri (provenite din mediul extern), precum și procesării impulsurilor informaționale din propriul corp. .
Emisferele cerebrale sunt cele mai anterioare și mai mari dintre regiunile creierului și îndeplinesc funcția de reglare a formelor dobândite de comportament. Mai mult de jumătate din toți neuronii care alcătuiesc sistemul nervos uman sunt concentrați în emisferele cerebrale. Emisferele cerebrale se dezvoltă ca excrescențe ale capătului anterior al creierului. Ele cresc din nou, deasupra restului creierului și acoperindu-le. Fiecare emisferă conține o cavitate conectată printr-un canal de ventriculul trei (în talamus). Aceștia sunt primul și al doilea ventricul cerebral; în ele, ca și în restul ventriculilor, există plexuri ale vaselor de sânge care secretă lichid cefalorahidian. Emisferele cerebrale sunt compuse din substanță cenușie și albă; substanța albă, formată din fibre nervoase, este situată în interior, în timp ce substanța cenușie, formată din corpuri de celule nervoase, este situată la suprafață, formând cortexul cerebral.
Adânc în substanța emisferelor cerebrale se află alte mase de substanță cenușie - centre de informare nervoasă care servesc drept stații de drum pe drumul către și dinspre cortex. Suprafața emisferelor cerebrale este acoperită cu circumvoluții. Se obțin astfel role, separate prin brazde, ceea ce mărește spațiul ocupat de substanța cenușie a cortexului. Modelul acestor circumvoluții este același pentru toți oamenii.
Funcțiile din cortex sunt în mare parte localizate. În regiunea occipitală se află centrul vederii: îndepărtarea acestuia duce la orbire, iar iritația, chiar și ca urmare a unei simple lovituri la occiput, provoacă o senzație de lumină. Îndepărtarea zonei vizuale de pe o parte a creierului provoacă orbire într-o jumătate a fiecărui ochi, deoarece nervul optic al fiecărui ochi se desparte, iar jumătate din fibre merg la o jumătate a creierului și cealaltă jumătate la cealaltă.
Centrul auzului este situat în lobul temporal al creierului, deasupra urechii. Iritația acestuia la impact provoacă o senzație de sunet; deși îndepărtarea ambelor zone auditive duce la surditate, îndepărtarea uneia dintre ele nu provoacă surditate la o ureche, ci o scădere bilaterală a acuității auzului. Astfel, se poate presupune

trăiește că cele două emisfere par să se dubleze una pe alta, creând fiabilitatea sistemului de susținere a vieții al întregului organism, deteriorarea uneia dintre ele nu duce la o pierdere completă a funcțiilor vitale, ca, de exemplu, în cazul vederii si auzul.
Pe partea exterioară a emisferelor, de sus în jos, există un șanț profund (roland), care separă zona motorie, care controlează mușchii scheletici, de zona aflată în spatele acesteia, responsabilă pentru senzația de căldură, frig, atingere și presiune atunci când pielea este iritată. În ambele zone, există o specializare suplimentară a zonelor de-a lungul brazdei (de la partea superioară a creierului până la partea laterală): neuronii zonei superioare controlează mușchii piciorului, celulele zonelor ulterioare controlează mușchii inferiori. piciorul, coapsa, abdomenul etc., iar neuronii din zona inferioară controlează mușchii feței. Dimensiunea zonei motorii corticale pentru o anumită parte a corpului este proporțională cu subtilitatea și complexitatea mișcărilor; zonele care controlează mâna și fața sunt deosebit de extinse. O relație similară există între părțile zonei senzoriale și zonele pielii de la care primesc impulsuri. Astfel, în conexiunile informaționale dintre corp și creier, observăm nu doar încrucișarea fibrelor, în urma căreia jumătatea dreaptă a creierului controlează jumătatea stângă a corpului și invers, ci și o altă inversare, ca rezultatul căruia partea superioară a cortexului controlează părțile cele mai inferioare ale corpului.
Zonele cortexului a căror funcție este cunoscută ocupă doar o parte a cortexului, iar restul suprafeței este ocupată de zone asociative formate din neuroni care nu sunt conectați direct cu organele de simț sau mușchii, dar există relații cu alte zone. Aceste zone stau la baza abilităților mentale superioare (memorie, capacitatea de a gândi și de a învăța, rațiune). Zonele asociative integrează toate impulsurile informaționale care vin continuu la creier și formează un întreg coerent din ele, oferind posibilitatea unei reacții oportune. Când, din cauza unei boli sau a unei leziuni, funcția uneia sau mai multor zone asociative cade, se instalează afazia - o stare în care se pierde capacitatea de a recunoaște anumite tipuri de simboluri.
Alternarea somnului și a stării de veghe este reglată de hipotalamus: în partea anterioară a hipotalamusului se află centrul de somn, iar în spate - centrul de veghe. Se sugerează că somnul de 8 ore este un obicei dobândit, iar ritmul înnăscut constă în alternarea somnului cu veghea la fiecare 4 ore.
Nervii cranieni și spinali perechi pleacă din creier și măduva spinării, conectând creierul cu toți receptorii și efectorii corpului; aceşti nervi alcătuiesc sistemul nervos periferic.
Nervii cranieni și spinali constau din mănunchiuri de fibre nervoase - axoni și dendrite. În ceea ce privește corpurile celulelor nervoase, în sistemul nervos periferic există doar corpuri de neuroni sensibili care formează |l JI
clustere - ganglioni sau noduri nervoase, lângă creier sau măduva spinării și corpul unor neuroni motori ai sistemului nervos autonom.
Din diverse părți ale creierului pleacă 12 perechi de nervi cranieni, care inervează în principal organele senzoriale, mușchii și glandele situate pe cap. Unul dintre cei mai importanți nervi cranieni este nervul vag, care face parte din sistemul nervos autonom și inervează organele interne ale cavității toracice și ale abdomenului superior.
Toți nervii spinali sunt amestecați, adică conțin fibre motorii și senzoriale în cantități aproximativ egale. Acestea pleacă de la măduva spinării în 31 de perechi simetrice, iar fiecare pereche inervează receptorii și efectorii unei anumite zone a corpului.Fiecare nerv pornește din măduva spinării sub forma a două rădăcini, care se unesc în curând pentru a forma coloanei vertebrale. nerv. Toate fibrele senzoriale intră în măduva spinării prin rădăcinile posterioare, iar toate celelalte

fibre o părăsesc prin rădăcinile anterioare. Dacă rădăcina anterioară este tăiată, apare paralizia musculară. Dacă rădăcina anterioară este tăiată, atunci se observă paralizia completă a mușchilor inervați de acest nerv, dar senzațiile de atingere, presiune și temperatură, senzațiile kinestezice (sensul de mișcare și poziția părților corpului) și sensibilitatea la durere nu sunt perturbate. Grosimea fiecăruia dintre nervii spinali este proporțională cu dimensiunea zonei corpului pe care o inervează, cea mai mare pereche de nervi merge la picioare. Fiecare nerv spinal, la scurt timp după fuziunea rădăcinilor anterioare și posterioare, se împarte într-o ramură dorsală care merge spre pielea și mușchii părților laterale și abdomenului și o ramură autonomă care deservește interiorul.
Inima, plămânii, tractul digestiv și alte organe interne sunt inervate de un set special de nervi periferici numit sistem nervos autonom sau autonom, care constă din două părți: simpatic și parasimpatic.
Sistemul nervos autonom conține nervi senzitivi și motorii, dar diferă de restul sistemului nervos prin faptul că controlul volițional asupra acestor nervi de către emisferele cerebrale este imposibil fără o pregătire specială. Fiecare organ intern primește un set dublu de fibre: un grup dintre ele
se apropie de organ prin nervii simpatici, iar celălalt prin parasimpatici. Informațiile de la nervii simpatic și parasimpatic au efectul opus asupra organului inervat. Dacă primul, de exemplu, îmbunătățește orice activitate, atunci cel de-al doilea o slăbește.
Nervul vag își are originea în medula oblongata și coboară prin gât în cavitățile toracice și abdominale, unde inervează inima, sistemul respirator și tractul digestiv. Intestinul gros, sistemul urinar și organele genitale inervează
Fibre parasimpatice Xia prin nervii spinali pelvieni. Iris, sublingual iar glandele submandibulare și glanda parotidă sunt inervate de perechile corespunzătoare de nervi cranieni.
După ce am analizat pe scurt mecanismul de trecere a impulsurilor informaționale în corpul uman, ne întoarcem acum la luarea în considerare a fenomenelor mentale.
Având în vedere mecanismul de fixare a informațiilor în corpul uman, să trecem la problema implementării și utilizării acesteia.
Principalele domenii de utilizare a informațiilor în organism sunt:
1) semne morfologice, fiziologice și comportamentale ale organismului;
2) activitate mentală.
Din momentul în care apare o celulă fertilizată ca urmare a fuziunii a două celule parentale, începe implementarea informaţiei genetice primite de la aceste celule parentale. Complexul tuturor informațiilor ereditare care controlează dezvoltarea, structura și viața unui organism se numește genotip. Embrionul este influențat informațional de mediul extern, care își transmite influențele informaționale mai întâi prin organismul matern, iar după naștere - direct. Prin urmare, desfășurarea ulterioară a proprietăților genotipului sub formă de diferite complexe structurale și funcționale are loc sub influența informațională continuă a mediului. Ca urmare a integrării influențelor informaționale genotipice și de mediu, care constau în modificarea caracteristicilor morfologice, fiziologice și comportamentale ale organismului, se formează un complex de bioinformații permanent actualizat, numit fenotip.
Un proces important de reglare a relațiilor informaționale ale organismului cu informațiile externe și interne sunt emoțiile, în care mentalul și fiziologicul sunt prezente simultan ca două laturi ale unei singure activități nervoase. În SC-știința, se observă că emoțiile pot influența semnificativ mecanismele de fixare a informațiilor. În unele cazuri, fixarea poate fi slăbită, iar în majoritatea covârșitoare a

cazurilor, emoțiile se intensifică, prelungesc și adâncesc fixarea consecințelor fiziologice după impactul informațional. în funcţie
Din natura pozitivă sau negativă a experiențelor emoționale care însoțesc acțiunile de informare și sunt ușor de fixat în memorie, subiectul își formează ulterior activitatea cu scop. În știința SC, acest lucru se manifestă prin faptul că, dacă este necesară fixarea fermă a informațiilor în organism, specialistul SC realizează însoțirea obligatorie a procesului de introducere a informațiilor cu cea mai puternică emoție a pacientului, astfel încât sugestia SC arată foarte emoționant (ceea ce este observat de studenții noștri în procesul de învățare în cursuri speciale). Practica SC-științei arată că, pentru a influența persoanele cu inteligență scăzută, este necesară combinarea introducerii de informații cu emoții negative puternice, în principal [I JJ
asupra emoțiilor fricii, dar pentru persoanele sugestive sau extrem de sensibile, precum și pentru persoanele cu un intelect dezvoltat, este necesar să se folosească emoții pozitive puternice. Emoțiile nu sunt o formă strict fixă de realizare a informațiilor în sistemele creierului și se bazează atât pe mecanisme înnăscute, cât și pe cele dobândite, așa că problema substraturilor emoțiilor nu are sens deoarece procesul este împărțit în sisteme care declanșează reacții emoționale, structuri care direct exprima emotiile si experientele emotionale ca acte de activitate psihica a subiectului. Mai mult, experiențele emoționale, ca acte mentale, sunt un fenomen atât de complex încât împărțirea lor în pozitive și negative este doar o clasificare condiționată primitivă. De exemplu, cum ne clasificăm experiențele emoționale când ascultăm muzica lui Bach? Apropo, despre Bach. Credem că muzica lui Bach este expresia muzicală a fundamentelor SC.
Deci, având în vedere funcția de reglare a emoțiilor și observând complexitatea acestui fenomen, trebuie remarcat faptul că procesele de control voluntar al emoțiilor sunt mecanisme fiziologice ale voinței ca fenomen psihofiziologic.
leniya.
În cazul unei evaluări senzoriale, psihologice sau sociale negative a informațiilor primite, apare o reacție de stres emoțional a corpului. Esența semnalului de stres în sensul său informativ pentru subiect. Prin urmare, proprietățile tipologice, caracteristicile percepției emoționale și proprietățile emoționale ale unei persoane determină tipul de răspuns emoțional și direcția realizării informaționale a subiectului. În cazul unei variante stresante a implementării informațiilor care intră în organism, se disting două grade: 1) gradul de mobilizare cu puternică excitare emoțională, însoțită automat de o creștere a rezistenței organismului la acțiunea factorilor nocivi, și 2.) gradul de inadaptare care apare cu acţiunea continuă a informaţiei de stres. Cel mai mare
În gât, tensiunea mecanismelor de apărare este cauzată de situații de amenințare, situații de incertitudine și imposibilitate de ieșire, situații care necesită o soluție urgentă și situații de „doliu” extrem de importante pentru subiect. Activarea capacităților de rezervă proprii ale creierului și a medicamentelor psihotrope poate schimba informațiile semnificația rațională și consecințele patogene ale semnalului de stres pentru
pacient anume. Și tratamentul psihofarmacologic de lungă durată modifică urma stres-informații, care stă la baza reacției patologice și schimbă complet natura realizării.
informații despre stres.
După ce am remarcat rolul important al emoțiilor în mecanismele psihofiziologice de realizare a informațiilor, ar trebui arătat un alt fapt.
torul este dependenţa realizării informaţiei de ritmurile temporale

fluctuaţii ice ale activităţii psihofiziologice a sistemelor corpului şi comportamentului în general. Aici alocă
16
ritmuri circadiene (schimbarea zilnică a zilei și a nopții) și ritmurile sezoniere (modificarea anuală a ritmurilor sezoniere). În știința SC, studiul mecanismelor cerebrale ale somnului REM și non-REM are o importanță deosebită, deoarece în principalele moduri de informare ale corpului uman distingem stări similare în manifestările lor fiziologice (meditativ și respectiv hipnoid, precum și stări de somn).
Conform definiției lui L. M. Ivanitsky (1986), psihicul este o informație care constituie conținutul proceselor cerebrale organizate într-un anumit fel. Fenomenele care alcătuiesc codul neurofiziologic sunt informația, așa că sarcina este de a dezvălui conținutul informațional al proceselor cerebrale care generează funcția mentală. Având în vedere faptul că procesele informaționale din organism implică miliarde de celule nervoase în combinații în continuă schimbare, din punctul de vedere al științei SC și al cunoștințelor disponibile în știința lumii moderne, nu este posibilă spargerea acestei informații continue.
flux, prin urmare, este fundamental imposibil să intri în activitatea mentală a unei persoane - acest râu de informare continuă - de două ori. Și asta înseamnă că SC-știința afirmă imposibilitatea fundamentală de a explica mișcarea informației la nivelul psihicului uman prin fenomene fiziologice strict localizate ale anumitor structuri cerebrale. Cu toate acestea, ar trebui să fie de acord cu N. P. Bekhtereva că este nevoie de o căutare și, în acest sens, studiile ei despre corelațiile neuronale ale impulsurilor ale activității mentale sunt importante pentru știință.
Gândirea umană, ca cea mai înaltă formă de operare cu informații, a devenit subiectul cercetărilor neurofiziologice direcționate. Capacitatea uriașă de informare a creierului uman este determinată de numărul de celule nervoase, numărul de conexiuni dintre celulele nervoase, capacitatea de învățare a creierului și dinamismul mecanismelor care stau la baza tuturor tipurilor de activitate (N. P. Bekhtereva și colab., 1985).
Potrivit lui A. S. Batuev, o persoană este un produs informațional al societății, iar esența comportamentului său ar trebui definită ca rezultatul unei combinații a experienței informaționale acumulate de generații, cunoștințe, tradiții, abilități și caracteristici personale. Pe de o parte, conștiința își desfășoară activitatea informațională integratoare și reglatoare pe baza dominantelor corticale, pe de altă parte, ea însăși urmărește să educe astfel de dominante care să contribuie cu succes la optimizarea procesului de transformare a naturii și direcției recepțiilor informaționale. și acțiuni. Aceasta înseamnă că nici măcar mecanismele homeostaziei nu trebuie înțelese doar fiziologic. La om, homeostazia a depășit granițele individului și a început să opereze în domeniul relațiilor dintre oameni. O influență serioasă asupra conștiinței ca nucleu al sferei informaționale a unei persoane este exercitată de consumatori.
valori care se împart în nevoi vitale, sociale și ideale de cunoaștere și autoexprimare.
Influențe semnificative asupra naturii realizării informațiilor în activitatea mentală a unei persoane sunt exercitate de temperamentul sau tipul mental informațional, care se caracterizează prin orientarea dominantă a fluxului informațional mental (extra- sau introversie), stabilitatea și mobilitatea emoțională (sau inerția).).
Să notăm pe scurt încă o caracteristică a implementării fluxurilor de informaţii în activitatea mentală a unei persoane - așa mai departe numită asimetrie interemisferică, subdivizată în motricitate (diferențe în activitatea motrică a brațelor, picioarelor, feței, jumătăților corpului), percepție (percepție inegală a obiectelor situate la dreapta

și la stânga densității medii a corpului) și mentală (specializarea emisferele cerebrale în implementarea diferitelor forme de activitate mentală).
Emisfera dreaptă a creierului este concentrată în principal pe sfera sensibilă, iar cea stângă - pe motor. O persoană cu o predominanță a funcțiilor emisferice stângi este predispusă la teorie, are un vocabular mare și îl folosește în mod activ, se caracterizează prin activitate motrică, intenție și capacitatea de a prezice evenimente (tip de gândire).
O persoană cu o predominanță a funcțiilor emisferice drepte indiferent de anumite tipuri de activitate, este lent, taciturn, dotat cu capacitatea de a simți subtil, se dezvoltă experiență, predispus la contemplare și experiențe, intuiția și capacitatea de a percepe informațiile inconștient (tip artistic).
De obicei, există o cooperare complementară a celor două emisfere - unitatea lor duală. Pentru știința SC, este cel mai important să cunoaștem următoarele despre asimetrie: emisfera dreaptă procesează informațiile primite mai repede decât cea stângă, își realizează analiza vizual-spațială și o transmite către „centrul vorbirii" motor, unde finalul superior, semantic. analiza şi conştientizarea stimulării informaţionale – are loc semnalul. Dezvoltarea vorbirii
în evoluția umană este asociată cu utilizarea și transformarea calitativă a asimetriei cerebrale deja existente la animale. O ipoteză interesantă a lui V. L. Bianchi este că în procesul de învățare emisfera dreaptă funcționează după principiul deducției (mai întâi efectuează sinteza și apoi analiza), iar emisfera stângă funcționează după principiul inducției (prima analiză a informațiilor, iar apoi sinteza ei).
De asemenea, trebuie remarcat faptul că mecanismele de producere a vorbirii și de percepție a vorbirii implică formațiuni corticale, în primul rând ale emisferei stângi, sistemele striopalidar și talamic ale creierului.
O influență semnificativă asupra naturii proceselor informaționale din organism este exercitată de moduri modificate, speciale de funcționare a creierului și a corpului în ansamblu, acestea sunt moduri precum SC, patologice.
cal, vârstă, prosonic etc.
Cu cât este mai adâncă SC, cu atât este mai puternic impactul său asupra funcțiilor mentale și fiziologice ale corpului. Serios-
optsprezece
conștiință, percepție, emoții, memorie, atenție, gândire, vorbire și voință, precum și respirație, digestie, funcții trofice, reflexe, schimb de gaze, schimb de apă, transpirație, schimb de căldură, metabolism carbohidrați, sistem cardiovascular, sistem nervos, sistem sexual , etc.
Se poate susține că în SC profunde activitatea tuturor funcțiilor mentale și fiziologice ale corpului se modifică fără excepție.
Deci, de exemplu, conștiința umană poate fi transformată în orice persoană sau obiect neînsuflețit. Îți poți schimba propria vârstă (regresie), poți transfera conștiința în modul de funcționare a mai multor personalități pe rând sau simultan. Puteți elimina orice percepție, o distorsionați sau să impuneți orice doriți asupra oricărui organ de simț sau receptor (de exemplu, durere sau temperatură). Adică pacientul poate să audă și să nu vadă nimic, sau, dimpotrivă, să vadă și să audă ceea ce nu este acolo. Puteți schimba natura și puterea experiențelor emoționale din SC, puteți elimina emoțiile negative sau le puteți transforma în unele pozitive și invers. În general, puteți sugera sau elimina orice emoție.
În SC, atenția poate fi schimbată - volumul, stabilitatea, comutabilitatea, distribuția și gradul de concentrare. Este posibil să se obțină SC ultra-profundă prin dispersarea completă a atenției.

Puteți modifica capacitatea de a aminti, stoca și reproduce orice informație. Puteți „șterge” orice din memorie și, dimpotrivă, „înregistrați” orice doriți, ca pe o bandă. Se poate îmbunătăți dramatic capacitatea de a percepe din subconștient orice informație din experiența personalității pacientului. Puteți dezvolta așa-numitele abilități intuitive sau de radiestezie. Puteți schimba tipul primului sistem, puteți încetini sau prelungi timpul de reacție la orice stimuli, inclusiv cei unici sau generali.
Este posibil să se schimbe drastic abilitățile volitive, să le întărească într-o anumită funcție sau să le îndepărteze complet, ca, de exemplu, în cazul funcției motorii, de la automatismul muscular la paralizie.
Funcția mentală și expresivitatea fonetică a vorbirii se schimbă în SC. Este posibil să accelerăm semnificativ (și poate chiar mai mult) dezvoltarea inteligenței și a capacității de a învăța (profesii sau o limbă străină). Puteți dezvolta abilități creative și alte abilități de cel mai înalt nivel.
Cercetările efectuate de V. M. Kandyba (1986) au arătat că orice modificări pot fi realizate în fiziologia umană în SC profunde.
Cercetarea noastră nu a reușit încă să stabilească limite ale capacităților creierului uman în SC. Poate că știința viitorului va face acest lucru, deoarece atâta timp cât creierul uman continuă să rămână un mister absolut și toate „cunoștințele” moderne despre el nu corespund realității, orice hipnotizator profesionist știe acest lucru.
Neprofesionalismul unor oameni de știință se explică prin lipsa lor totală de practică [I JI
pregătire profesională și experiență. Ar trebui să se înțeleagă clar că creierul nu poate fi niciodată cunoscut prin logică, o persoană este întotdeauna deasupra logicii.
Și acum să luăm în considerare pe scurt caracteristicile informaționale ale creierului și psihicului copiilor.
În ontogeneza umană, zonele frontale și parietale inferioare ale cortexului cresc în suprafață de 9 ori, iar la un adult ocupă aproximativ două treimi din întreaga suprafață a cortexului. Aceste zone ale cortexului sunt baza structurală a reglementării informaționale a celor mai complexe forme de comportament și a psihicului uman.
Încă de la naștere, la nou-născuți se observă așa-numita activitate informațională reflexă înnăscută. Valoarea principală este reflexul de sugere, care apare atunci când membrana mucoasă a limbii, buzelor, pielea din jurul gurii și a obrajilor este iritată. Există, de asemenea, un reflex Babinsky - flexia dorsală a degetului mare și flexia plantară a tuturor celorlalți atunci când talpa piciorului este iritată, precum și un reflex proboscis - o proeminență tubulară a buzelor cu o atingere ușoară în jurul gurii la nivelul gurii. nivelul gingiilor.
Dintre reflexele de protecție de la pielea unui nou-născut, există o nazală care clipește - mișcarea mâinilor pentru a irita mucoasa nazală, urechea - la fel și atunci când gâdil canalul auditiv extern. S-au format receptori de durere și temperatură, iar atunci când sunt expuși la informații adecvate apar reflexe corespunzătoare, în special în zona feței.
Reflexele din aparatul vestibular sunt clar exprimate - reflexul labirint de reglare a capului, ajustarea de la trunchi la cap și tonicul cervical. Aceste reflexe sunt vizibile clar în prima jumătate a anului și slăbesc și dispar până la sfârșitul primului an de viață.
Nou-născuții disting bine între dulce, amar, acru și sărat. Dulce provoacă mișcări de suge, iar restul -
încrețirea feței, închiderea ochilor, curbura gurii, proeminența buzelor și a limbii.

Nou-născuții pot distinge și sunetele, iar până la 3-5 luni pot fixa un obiect cu ochii, apare un reflex de orientare de cercetare: întoarcerea ochilor și capul spre sursă.
fara lumina.
Deja în a doua săptămână, apare un reflex alimentar condiționat sub formă de mișcări de aspirație ca răspuns la „poziția de hrănire”. În 5-8 săptămâni, reflexele motorii și defensive condiționate sunt dezvoltate din toate sistemele senzoriale.
Important în această perioadă pentru copil este modul de somn, alimentație, întărire și exercițiu - atât pasiv (inclusiv masaj), cât și activ. Până la 8-10 luni, copilul răspunde bine oamenilor din jurul lui.
Pe parcursul primului an de viață și ulterior, copilul ar trebui să fie vorbit cât mai mult posibil pe un ton emoțional pozitiv. Reacţia la cuvintele I/-CH4] apare de la vârsta de 4 luni, iar după 6 luni apar primele manifestări ale vorbirii. Pe cuvântul bebelușului mai întâi acţionează doar ca parte a stimulilor complexi şi capătă doar treptat semnificaţia unei componente puternice într-un stimul complex şi, în final, un semnal independent (până la sfârşitul primului an). Primele cuvinte ale copilului înșuși sunt pur și simplu desemnări sonore ale anumitor persoane și obiecte.
În vorbirea în curs de dezvoltare a copilului, ar trebui să se facă distincția între înțelegerea vorbirii (vorbirea senzorială) și reproducerea acesteia (vorbirea motrică). În primul rând, apare înțelegerea vorbirii și apoi aceste două procese sunt legate.
La un copil de un an se formează treptat un sistem de acțiuni adecvate cu obiecte și are loc o acumulare intensivă a fondului de reflexe condiționate de vorbire-motorii. În al doilea an, copilul combină cuvintele în fraze și le automatizează. Frazele de vorbire sunt scurte la început, până la 10 cuvinte, apoi cresc. Până la sfârșitul anului 2, vocabularul copilului ar trebui să fie de 400-800 de cuvinte, până la sfârșitul celui de-al treilea - de la 5000 sau mai mult.
Comportamentul copilului devine treptat intenționat și organizat, mai ales la utilizarea jocurilor educaționale, ceea ce grăbește procesul de formare a vorbirii interioare (generalizări de vorbire).
Până la vârsta de patru ani, copiii sunt buni la citit, numărat, scris și jocuri pe calculator. Până la vârsta de 5 ani, pe fondul unei scăderi generale a sferei efective, începe să predomine gândirea verbală cu vorbire interioară (până la 5 ani predomină gândirea emoțională cu elemente de analiză).
Până la vârsta de 6 ani, dezvoltarea cortexului cerebral se apropie de nivelul unui adult, prin urmare, posibilitățile de dezvoltare ale terapiei SC sunt reduse drastic și devine mai dificil să influențezi în mod intenționat arhitectura creierului. Prin urmare, vârsta de până la 5-6 ani este considerată singura favorabilă postcombustiei în dezvoltare ontogenetică evolutivă. În această perioadă, orice copil poate fi crescut ca un geniu, folosind metode speciale de dezvoltare SC în 95% din cazuri.
Cu timpul, cultura SC va șterge granița dintre medicină și pedagogie. Și așa cum în cele mai vechi timpuri preotul era cel mai bun medic, tot așa în viitor va fi un specialist SC - un inginer al sufletelor și trupurilor umane. Se pare că în următorii ani se poate înlocui organele umane bolnave terminal cu dispozitive tehnice de informare de o calitate mult mai bună, cu capacități de informare sporite. În timp util, la vârsta de până la 6 ani, intervenția artificială în construcția morfo-funcțională a creierului cu ajutorul dezvoltării jocurilor SC va permite evitarea fenomenului de biorobotică umană. Dimpotrivă, oamenii din viitorul apropiat vor fi complet dezvoltați fizic și mental, armonios și și-au realizat potențialul personal spiritual și creativ la maximum.
Și acum câteva cuvinte despre eidetism.

„... Aveam vreo paisprezece ani, era la începutul primăverii, un coleg mi-a sugerat să merg cumva cu el să tăiem ramuri de soc... Am pornit la drum și în lume - sau în sufletul meu - |u—-L" a fost atunci o zi deosebit de frumoasă... M JI
Pământul era umed, dar zăpada dispăruse, era deja verde la jgheaburi, mugurii și amonii care tocmai apăruseră învăluiseră deja tufișurile goale într-o ceață, iar aerul era parfumat, era plin de un miros plin. de viață și plin de contradicții, mirosea a pământ umed, a frunze putrede și a muguri tineri... Ne-am dus la tufele de soc, aveau muguri mici pe ei, dar nu erau încă frunze; iar apoi am tăiat o creangă, mi-a lovit nasul un miros dulce-amărui care, parcă, a absorbit-o, a pus-o împreună și a intensificat toate celelalte mirosuri de primăvară. Am rămas complet uluit, mi-am adulmecat cuțitul, am adulmecat mâna, am adulmecat ramura; sucul ei mirosea atât de pătrunzător și irezistibil...
Ei bine, fiecare eveniment are propria sa magie, iar de data aceasta evenimentul meu a constat în faptul că primăvara viitoare, pe care eu, rătăcind prin pajiștea noroioasă, auzind mirosurile de pământ și muguri, o simțisem deja în mod ascuțit și bucuros acum în fortissimo. miros de fructe de soc, îngroșat, intensificat, a devenit un simbol perceput senzual, farmec.
Chiar dacă acest mic eveniment s-ar fi încheiat acolo, probabil că nu aș uita niciodată acest miros; nu, fiecare nouă întâlnire cu el, probabil, până la bătrânețe ar trezi în mine amintirea primei oară când am conștientizat această aromă. Dar apoi s-a mai adăugat ceva. La acea vreme am găsit un album cu cântece de Franz Schubert. Așa că, în ziua acelei excursii de soc sau în următoarea, am descoperit cântecul de primăvară a lui Schubert „A gentle breeze wake up”; iar primele acorduri ale acompaniamentului de pian m-au uimit ca un fel de recunoaștere: aceste acorduri miroseau exact la fel ca acel soc tânăr, la fel de dulce-amărui, la fel de puternic și dens, la fel de plin de primăvară timpurie!
Din acel moment, asocierea „primăvară timpurie” — „miros de soc” — „coardă Schubert” a devenit stabilă și absolut legitimă pentru mine, cu sunetele acestui acord aud imediat acel miros acrișor, și toate împreună înseamnă „devreme”. primăvară". Pentru mine, este ceva frumos în această asociație privată de care nu m-aș despărți pentru nimic...”
Acest principiu uimitor al asociațiilor figurative și combinarea într-o singură experiență de amintiri, gânduri, impresii senzoriale, sunete și mirosuri a fost pus de Hermann Hesse ca bază pentru construirea civilizației viitorului, descrisă în romanul său Jocul cu mărgele de sticlă.
Într-adevăr, utilizarea imaginilor și a fanteziei figurative în SC-2 deschide noi oportunități pentru dezvoltarea memoriei, gândirii creative, imaginației, atenției, capacității de a-și controla corpul și de a depăși bolile.
Puterea uimitoare a imaginilor (sau eidos, așa cum le numeau grecii antici) a fost cunoscută omenirii din cele mai vechi timpuri și a fost întotdeauna folosită pe scară largă în misterele religioase și sistemele de vindecare antică rusă.
L, - L „Studiu științific al capacității unei persoane de a experimenta & JI imaginile vii au început destul de recent - la începutul secolului al XX-lea.
În 1907, medicul vienez V. Urbancic a atras atenția asupra capacității copiilor cu deficiențe de auz de a păstra imaginile obiectelor în memorie timp de câteva zile. A doua zi, au descris conținutul imaginii care le-a fost prezentată atât de detaliat, de parcă ar fi continuat să vadă poza din fața lor. V. Urbanchich nu l-a conectat cu capacitățile de rezervă ale memoriei, ci a considerat-o o patologie, deoarece a observat acest fenomen la copiii bolnavi. El a numit acest fenomen „imaginea vizuală subiectiv-optică”.

În 1911, profesorul german Eric Jensch (1883-1940) s-a ocupat de studiul acestui fenomen. El a creat un grup de oameni asemănători la Institutul de Psihologie din Marburg, care includea fratele său Walter Jensch, Oswald Kro, H. Freiling și alții. E. Jensch și-a introdus numele pentru fenomenul descoperit de V. Urbanchich - eidetism, și pentru proprietarul acestei abilități - cuvânt grecesc eidetic „eidos" - imagine).
În prezent, eidetismul este considerat ca un fel de memorie figurativă, exprimată prin păstrarea imaginilor vii, vizuale ale obiectelor, după încetarea impactului lor asupra simțurilor. O persoană cu eidetism nu reproduce în memorie obiectele pe care le-a perceput, ci continuă să le vadă, parcă. După cum a arătat E. Jensch, imaginile eidetice au o natură polimodală. El a descris eidetismul vizual, auditiv și tactil. Eidetismul olfactiv a fost deja menționat de H. Hesse, iar eidetismul gustativ este bine cunoscut gurmanților.
Pentru a imagina mai bine poziția eidetismului între alte fenomene psihologice și psihofiziologice, E. Jensch a propus o analogie cu diverse nuanțe de portocaliu, care formează o serie continuă între roșu și galben. În mod similar, imaginea eidetică ocupă o poziție intermediară între senzație și reprezentare. Într-una dintre extremele ei, se poate apropia de o imagine consistentă, adică de inerția stimulării vizuale (s-a uitat la becul, a închis ochii - și există strălucire în ochi), în cealaltă extremă, imaginea eidetică se apropie. imaginea reprezentărilor. După E. Jensch, poziţia imaginii eidetice între acestea
polii este determinată în două moduri: atât de condițiile experimentului, cât și de constituția internă a unei persoane sau de tipul personalității sale.
În anii 1920, în Jurnalul psihologic publicat de Institutul de Psihologie al Universității din Leipzig, precum și în revista Physiology of the Sense Organs, capitole separate ale cărții Despre structura lumii percepției și structura ei în tinerețe a apărut sub redacţia generală a lui E. Jensch. În ele, cercetătorii Școlii Marburg raportează un studiu experimental al percepției spațiale a adolescenților în faza eidetică de dezvoltare. Principalele studii au fost efectuate pe o perioadă de un an și jumătate - din septembrie 1919 până în ianuarie 1921. – la Institutul de Psihologie, Universitatea Margburg. Dintr-un număr mare de adolescenți, au fost selectați 18 subiecți cu vârste cuprinse între 11 și 17 ani și 2 studenți cu vârsta de 21 și 23 de ani. [Eu JI
Pe baza experimentelor și a testelor de control, E. Jensch și colaboratorii săi au reușit să demonstreze realitatea psihică a fenomenelor eidetice. În 1925, în monografia „Despre întrebările de bază ale psihologiei culorii", E. Jensch arată imposibilitatea clasificării pur și simplu a imaginilor eidetice ca postimagini sau imagini ale reprezentărilor.
Un număr tot mai mare de copii din diferite orașe germane au fost implicați în studiul experimental al eidetismului. E. Jenshem și colaboratorii săi au elaborat o clasificare a severității eidetismului.
Grad zero (0): se formează doar o imagine ulterioară cu caracteristici normale, de obicei scurtă, de altă culoare (de exemplu, becul era alb, iar strălucirea din ochi este de altă culoare și dispare rapid).
Prima etapă (1): pentru apariția imaginii este necesară consolidarea; imaginea ulterioară prezintă semne ale unei imagini vizuale (abatere de la legea lui Emmert).
A doua etapă (2): fixarea necesară; imagini vizuale slabe; abatere de la legea lui Emmert, abaterea dimensiunii și formei imaginilor vizuale atunci când sunt expuse la un semnal sonor (fluier).
Etapa a treia (3): imagini vizuale de claritate slabă și medie apar de la obiecte simple fără fixare; din obiecte complexe se pot vedea detalii private.

Etapa a patra (4): imaginile vizuale clare și complete sunt formate din obiecte complexe.
Al cincilea pas (5): imaginile vizuale sunt văzute clar și cu toate detaliile fine.
Potrivit unui număr de cercetători, toți oamenii au abilități eidetice în diferite grade. Mai mult, unii oameni de știință cred că eidetismul este o etapă naturală în dezvoltarea unui copil, vârful eidetismului cade pe 11-16 ani. Se crede că la adulți este mai puțin pronunțată și doar câțiva au această capacitate pe viață. Abilitățile eidetice au fost remarcate de unii oameni de știință, artiști și scriitori: I. V. Goethe, D. Londra, A. Bely, A. Tolstoi, K. Fedin și alții. Deci, K. Fedin spune: „În primul rând aud ce scriu", iar A. Tolstoi spune despre imaginile sale: „Le-am văzut fizic". A. Einstein putea să „vadă" în mod figurat puterea curentului, a tensiunii și a altor cantități fizice abstracte. Când a fost întrebat cum a ajuns
Descoperirea teoriei relativității, el a spus că și-a imaginat că se grăbește cu viteza luminii, observând cum arată Pământul și tot ceea ce i se întâmplă în această stare.
Frecvența de apariție a eidetismului depinde de gradul de severitate al eidetismului luat ca criteriu pentru studiu. De exemplu, în rândul copiilor, procentul de eidetică a fost de 63% pentru studenți. Erau eidetici mai explicite în acele clase
unde băieții erau mai prietenoși, unde foloseau ajutoare vizuale la lecții, unde se preda legea lui Dumnezeu.
24
În clasele în care se dădeau metode mai analitice de gândire, unde „adulti mici" erau făcuți din copii, erau puține eidetici.
Procentul eideticii depindea și de amplasarea geografică a școlilor. În 1922, Walter Jensch a arătat dependența imaginilor eidetice de conținutul de calciu și potasiu din apă și alimente. Aceasta a oferit baza dezvoltării doctrinei constituției psihofizice și a conexiunii imaginilor eidetice cu glandele endocrine, în primul rând cu glanda tiroidă.
Și mai multe diferențe au fost observate în aceleași școli, dar în clase diferite, unde s-au folosit metode de predare diferite. Procentul de eidetică a fost mai mare acolo unde predarea s-a bazat pe vizualizare. Acest lucru i-a dat lui M. Zilling motive să afirme că procentul eideticii este mai mare în școlile auxiliare, unde principiul vizibilității este folosit mult mai larg decât în școlile obișnuite. Cu toate acestea, alți cercetători nu au asociat eidetismul pronunțat cu inteligența scăzută, iar Oswald Kro chiar a arătat că dotările mentale ridicate sunt combinate și cu eidetismul.
Mai târziu, E. Jensch a ajuns la concluzia că eidetismul este un stadiu natural al dezvoltării normale a copilului și este cel mai pronunțat la adolescenți. Cercetările ulterioare au urmat calea identificării tipurilor constituționale în masa eidetică. Au fost identificate două tipuri principale.
Tip T: imaginile vizuale sunt mai apropiate de imaginile ulterioare; puțină „integrare" a imaginilor vizuale cu viața mentală obișnuită; dependență puternică a imaginilor vizuale de condițiile fizice de excitare a organelor de simț; luminozitatea imaginii vizuale depinde puțin de semnificația, „interesul" imaginii propuse: imaginile vizuale sunt de obicei plate; subiecții doar cu mare efort pot schimba imaginea vizuală cu ajutorul unei reprezentări arbitrare sau nu o pot face deloc; ochii oamenilor de acest tip sunt mici, adânciți, relativ lipsiți de viață, fără strălucire, fără expresie spirituală; abilitățile motorii sunt, de asemenea, puțin „integrate", seamănă mai degrabă cu un automat sau cu o mașină; în cazurile severe, poate exista o expresie facială specială, încordată, „deformată" cunoscută de client.
niciştilor drept „faţă tetanica".

Tip B: imaginile vizuale sunt apropiate de imaginile reprezentărilor; „integrarea” imaginilor vizuale cu viața mentală obișnuită este caracteristică; imaginile sunt percepute nu ca ale altcuiva, impuse din exterior, ci ca ceva aparținând „euului”; calitatea imaginilor vizuale depinde de durata memorării; imaginea dispare și apare liber, poate fi schimbată cu ușurință cu ajutorul unei reprezentări arbitrare; dezvoltând imaginea, subiecții continuă cu ușurință evenimentele propuse în imagine, păstrând în același timp tematica și sensul de culoare; ochii sunt mari, strălucitori, vioi, inspirați.
Teoria eidetismului propusă de școala științifică de la Marburg nu se încadra în schema general acceptată atunci a lui Karl Jaspers: |1 JJ
Percepție și reprezentare
Percepţie
Performanţă
Percepția este reală (are un caracter obiectiv)
Reprezentare la figurat (are caracter subiectiv)
Din acest motiv, mulți psihologi care lucrează în cadrul schemei K. Jaspers au negat specificul fenomenelor eidetice.
Pe de altă parte, L. S. Vygotsky a manifestat un mare interes pentru munca Școlii din Marburg, apreciindu-l foarte mult pe E. Jensch ca cercetător experimental. În opinia sa, „studiul memoriei lui E. Jenshem poate servi ca exemplu de filosofie experimentală care pătrunde în cercetarea psihologică”. În laboratorul său de la Institutul de Psihologie din Moscova, a repetat experimentele lui E. Jensch. El a acordat o importanță deosebită experienței de rezolvare a problemei lui W. Koehler într-un mod pur senzorial. V. Koehler, în timp ce studia experimental inteligența marilor maimuțe, le-a pus în condiții în care maimuțele trebuiau să folosească un instrument (băț) pentru a-și atinge scopul (obține fructul). E. Jensch, iar după el L. S. Vygotsky, în experimente cu eidetică au arătat că mișcarea efectivă efectuată de o maimuță este înlocuită în eidetică prin deplasarea obiectelor doar în câmpul vizual. Astfel, s-ar putea vorbi de unitatea proceselor senzoriale și motorii într-o anumită operație intelectuală.
Într-un capitol special dedicat eidetismului în lucrarea „Principalele curente ale psihologiei moderne”, L. S. Vygotsky definește astfel esența acestui fenomen: este capacitatea de a „vedea, în sensul literal al cuvântului, o imagine absentă sau obiect pe un ecran gol ...” L. S. Vygotsky împărtășește opinia lui O. Kro că pentru copiii Europei ponderea eideticii pronunțate este de aproximativ 40%, iar dacă copiii cu o formă eidetică latentă, adică latentă sunt incluși în număr. a copiilor eidetici, proporția de eidetici va fi de aproape 100%.
L. S. Vygotsky merge mult mai departe și consideră eidetismul ca o etapă naturală a dezvoltării normale a copilului. El crede că „... imaginile vizuale eidetice sunt caracteristice copilăriei, în special, există motive să credem că sunt cele mai caracteristice primei copilărie”. În imaginile eidetice, conform L. S. Vygotsky, într-o formă nediferențiată, sunt cuprinse începuturile a trei funcții independente viitoare: memoria, imaginația și gândirea și este imposibil să se traseze o graniță exactă între cele trei procese. L. S. Vygotsky este de acord cu E. Jensch că „reprezentările figurative sunt, parcă, un pas de tranziție de la percepții la reprezentări. Ele dispar de obicei odată cu sfârșitul copilăriei, dar nu dispar fără urmă, ci transformându-se, pe de o parte, într-o bază vizuală pentru idei, iar pe de altă parte
celălalt – intrând ca elemente constitutive în percepţie. „Memoria trece de la imagini eidetice la forme de lo-
memorie logică, este tipic pentru imaginile eidetice că acestea nu dispar complet din sfera activității intelectuale a unui adolescent, ci se mută, parcă, într-un alt sector al aceleiași sfere. Încetat să mai fie principala formă a proceselor de memorie, ele devin în slujba imaginației

și fanteziei, schimbându-și astfel principala funcție psihologică. Manifestările eidetice ajung la maxim la 11-12 ani. Odată cu debutul adolescenței la vârsta de 15-16 ani, imaginile vizuale încep să dispară. În aceasta, L. S. Vygotsky a văzut influența dezvoltării vorbirii, atunci când conceptele încep să ia locul imaginilor anterioare.
Deci, până la vârsta de 11-12 ani, 40-60% dintre copii sunt deja în SC natural și, potențial, toți 100% dintre copii sunt geniali. Și abia până la vârsta de 14-17 ani, copiii, „după ce au gustat fructele din Arborele interzis al cunoașterii", completează formarea biologică-fiziologică a creierului stâng al Conștiinței (Rațiunea) verbal-logică critic-analitică și, prin urmare, în cele din urmă, în cea mai mare parte, pierd superputerea fabuloasă-cerească a gândirii SC (gândirea eidetică).
Aparent, Natura i-a înzestrat în mod special puii de oameni cu această super-abilitate de învățare super-eficientă în modul SC de sugestibilitate și sensibilitate crescută, astfel încât să poată deveni adulți mai rapid și cu mai mult succes și să supraviețuiască. Dar devenind adulți, adică „rezonabili", oamenii pierd SC natural, dat tuturor încă de la naștere, iar acum trebuie să li se învețe din nou acest lucru. Ca și cum ai întoarce o persoană în lumea lui Dumnezeu, făcându-l un Dumnezeu-om prin metoda SC...
În secolul al XVII-lea Padishahul indian Akbar a făcut un experiment crud: a izolat câțiva copii născuți de diferite naționalități unul câte unul în camere separate și a încredințat îngrijirea lor unui servitor surdo-mut.
Când oamenii au intrat în camere șapte ani mai târziu, au văzut animale umanoide care nu aveau conștiință și vorbire. Mergeau prost, se târau, scoteau sunete fără sens. În ciuda multor ani de încercări ulterioare, nu a fost posibil să le umanizezi. S-au dezvoltat slab din punct de vedere fizic, mental și fiziologic. Toți au murit între 10 și 30 de ani. Organele principale s-au format subdezvoltate atât ca dimensiune, cât și din punct de vedere funcțional, intelectul celor mai buni dintre ele, în ciuda educației intensive, dar tardive, a ajuns doar la intelectul unui copil de doi ani.
Sunt cunoscute numeroase exemple când copiii, din diverse motive, au crescut fără influență informațională umană, dar au primit influență informațională de la animalele din jurul lor. Astfel de copii, crescuți de animale, s-au dezvoltat mai bine decât ai lui Akbarovsk - s-au târât ca niște animale „părinte", s-au cățărat cu pricepere în copaci, au mârâit sau au miaulat, semnificația „parentală" a fost observată în comportamentul lor, după ce au ajuns la oameni, astfel de copii, atunci când încercau să educe. ei, au ajuns în unele cazuri excepționale la inteligența unui copil de 4 ani care a crescut în condiții normale. Cu toate acestea, psihicul și fiziologia acestor „oameni" la momentul morții la norma așa |l JJ
și nu s-a format, deși acești indivizi au trăit în unele cazuri până la 40 de ani. Am numit acest tip de persoană „Mowgli".
Oamenii de știință au observat de multă vreme această dependență a dezvoltării generale a unei persoane de cantitatea și calitatea impactului informației. Dar nimeni nu a acordat atenție consecințelor fiziologice ale foamei de informații a copiilor. Psihicul unor astfel de oameni și comportamentul lor social au fost studiate în principal.
Influența mass-media asupra oamenilor este binecunoscută - în special televiziunea. Este clar pentru toată lumea: cine vrea să controleze oamenii trebuie să dobândească controlul asupra mass-media, iar apoi, într-un anumit timp, se poate forma orice psihologie în majoritatea populației.
În funcție de impactul informațional în timp util, se disting următoarele tipuri de persoane:

- „dezinformare” - o persoană care s-a născut cu conexiuni informaționale grav afectate și nu răspunde la iritare;
- „Akbarovsky” - o persoană care s-a născut într-un mediu normal, dar a crescut în condiții de izolare informațională completă;
- „mowgli” - o persoană care a crescut printre informații despre animale;
- „anti-social” - o persoană care a crescut într-un mediu informațional antisocial;
- „regional” - o persoană care a crescut pe baza impactului informațional dur al societății regionale;
- „moral” - o persoană crescută în baza valorilor informaționale și morale universale istorice.

Clasificarea de mai sus arată că o persoană se formează numai în procesul de educație, că un aspect istoric trebuie să fie neapărat prezent într-o persoană, că o persoană din viitor poate fi crescută numai cu utilizarea în timp util a sistemelor de dezvoltare psihofizică; apoi se schimba arhitectura și structura creierului, și putem obține o persoană cu o psihofiziologie dezvoltată evolutiv, atunci când creierul funcționează într-un mod eidetic non-verbal (un mod similar de funcționare a creierului are loc atunci când asimilarea informațiilor în transa citire rapidă - citirea unei pagini cu o privire instantanee).

Cercetări serioase în domeniul schimbului de informații în natură au fost efectuate de oameni de știință ruși: academicieni V. M. Bekhterev, V. I. Vernadsky, L. P. Lazarev, Yu. B. Gulyaev, Yu. B. Kobzarev, B. V. Raushenbakh, V. P. Kaznacheev, A. A. profesor. Gurevich, L. L. Vasiliev, I. M. Kogan, E. E. Godik, S. P. Sitko, V. M. Inyushin, A N. Med el Yanovsky, A. I. Veinik, B. I. Iskakov, cercetătorii Kirlian, A. S. Novomeisky, V. S. Troitsky, V. P. Zinchenko, V. P. Zinchenko, V. I. Kangina O.V. .

Astfel, știința modernă a stabilit că o persoană este un complex complex de bioinformații care se autoreglează și se autoperfecţionează care își construiește relația cu mediul extern și intern sub îndrumarea (I JJ al creierului. S-a stabilit că o persoană percepe și iradiază diverse câmpuri fizice, radiații și substanțe chimice, care sunt purtătorii materiale ai informațiilor emise sau primite.

Cele mai informative la oameni s-au dovedit a fi câmpurile electrice, magnetice, biogravitaționale, de lepton și bioplasmă, precum și radiațiile infraroșii, radiotermale (micunde) și de raze X. Semnalele acustice și chemiluminiscența optică sunt foarte informative. În plus, o persoană selectează și acceptă informațiile chimice sub formă de ioni de gaz și aerosoli. A fost stabilită și capacitatea unei persoane de a emite radiații corpusculare printr-un efort de voință.

Măsurătorile câmpurilor electrice din jurul unei persoane au arătat că acestea sunt de sute de ori mai mari decât cele generate în interiorul corpului de mușchi, plămâni, inimă și alte organe interne. Pe piele se acumulează sarcini electrice semnificative - în stratul cornos al epidermei. Electrocardiogramele, care pot fi folosite pentru a diagnostica cu succes starea inimii, sunt cele mai cunoscute.

Câmpul magnetic al unei persoane este și mai informativ, mai ales că corpul este transparent la câmpurile magnetice, astfel încât înregistrarea lor cu mare precizie face posibilă stabilirea unui diagnostic, de exemplu, o magnetocardiogramă indică cu exactitate zona afectată a \u200b. \u200binima.

Cel mai misterios este câmpul biogravitațional, care este generat de organele interne, creierul și întreaga suprafață a pielii umane. Acest câmp este generat cel mai intens de creier, piept și mâini. Mai des, în aceste locuri se lipesc diverse obiecte în unele persoane. Există un caz cunoscut al unei plăci metalice de 40 kg lipită de pieptul unui bărbat. Natura câmpului biogravitațional diferă de cele magnetice și gravitaționale și nu poate fi redusă la niciunul dintre câmpurile

cunoscute în fizică. Există și un punct de vedere al unor cercetători asupra naturii câmpului biogravitațional – ca câmp total de câmpuri fizice cunoscute. Generatorii intensivi ai acestui domeniu sunt așa-numitele puncte biologic active, cunoscute de vechii chinezi.
Câmpul biogravitațional este uneori bine simțit la distanțe lungi de persoanele individuale extrem de sensibile care, în plus, au o capacitate înnăscută sau dobândită de a cădea într-o transă specială care crește brusc sensibilitatea unei persoane. Unele studii au stabilit o legătură între activitatea mentală umană și intensitatea acestui câmp. În cazul codării speciale cu oprirea cortexului cerebral conform metodei noastre folosind efectul radiestezic, valoarea informațională a câmpului biogravitațional se păstrează la o distanță de până la 10 m.
Câmpurile leptonice și bioplasmatice ale omului sunt și mai misterioase și puțin studiate, dar, dată fiind incorectitudinea cercetărilor în acest domeniu, ne vom abține să le descriem. II29 JJ
Foarte informativă este radiația termică infraroșie (IR) a pielii (stratul milimetric al epidermei). Radiația infraroșie umană are o putere de 200-300 W și transmite informații despre temperatura de pe suprafața corpului la o distanță de până la 150-200 m, iar dacă se folosește tehnologia de termoviziune, informațiile pot fi obținute la distanțe mari. Imagistica termică IR dinamică a fost deja implementată în medicina practică, criminologie și alte domenii practice. Având în vedere că pielea umană reacționează la un flux de căldură de IO "4 W / cm2, iar radiația mâinii atinge o valoare de 100 de ori mai mare, atunci în masajul fără contact în zonele Zakharyin-Ged, se poate observa o creștere a temperaturii de câteva grade, ceea ce afectează în mod obiectiv fiziologia organelor interne De aici rezultă o concluzie importantă că masajul segmentar bioinformatic de contact sau fără contact este o disciplină strict științifică.
Radiațiile radiotermale (cu microunde) ale unei persoane transportă informații despre temperatura inimii, ficatului, creierului, stomacului și a altor organe importante. Au fost create dispozitive și s-au obținut hărți radiotermale dinamice ale creierului, organelor abdominale etc.
Radiația acustică are o rezoluție mai mare decât radiația termică, astfel că termografia acustică este mai eficientă decât radiotermografia, mai ales când se examinează tumori, procese inflamatorii etc.
Natura proceselor biochimice din organism poate fi judecată după strălucirea corpului uman - chemiluminiscență. Intensitatea acestei străluciri depinde de saturația țesuturilor cu oxigen, astfel că strălucirea poate fi observată uneori cu ochiul liber din cap, față, mâini, picioare etc.
Ca orice obiect biologic, o persoană este înconjurată constant de un nor de gaze, aerosoli și ioni. Acest nor conține sute de compuși chimici, a căror compoziție poate fi evaluată prin metode laser-optice și se pot obține informații suplimentare, în special, despre starea fluxului sanguin capilar.
Astfel, se poate susține că la distanțe mici de corpul uman există, parcă, o continuare a corpului său fizic sub formă de bioplasmă, compuși chimici, gaze, aerosoli, diferite câmpuri fizice și radiații, iar toate acestea poartă informații complete și obiective despre psihic, energie și fiziologia umană.
Prin urmare, schimbul de informații este o proprietate biologică fundamentală a sistemelor vii. Și cu cât este mai mare nivelul de răspuns la informațiile externe și interne, cu atât mai fructuos este procesul de adaptare a biosistemului la mediu, care este fixat la nivel genetic. Astfel, pe măsură ce ființele vii urcă pe scara lungă a dezvoltării evolutive, schimbul de informații devine din ce în ce mai complex în conținut și formă.

Omul este punctul culminant al evoluției organismelor vii, iar schimbul său de informații este fundamental diferit în acest sens
ШI
că apare vorbirea – un mijloc incomparabil de transmitere a informaţiei. La nivel uman, natura creează o întreagă lume informațională, deci fiecare persoană este un univers necunoscut!
În prezent, asistăm la o explozie informațională, caracterizată printr-o creștere rapidă a cantității totale de informații care cade asupra unei persoane care, în general, nu este deloc pregătită din punct de vedere biologic pentru asta. Prin urmare, NC a apărut ca o nouă știință despre eficientizarea metodelor și mijloacelor de impact informațional asupra unei persoane, inclusiv a cuvântului.
Secolul trecut a oferit omului o mare varietate de mijloace tehnice de colectare, prelucrare, stocare, transferare și reproducere a informațiilor; acest lucru simplifică foarte mult sarcina, dar încă persistă tensiunea biologică, ceea ce duce la o creștere a termenilor dezvoltării sociale a unei persoane. Prin urmare, pentru a face față unui nivel înalt neașteptat din punct de vedere biologic de interacțiune informațională, o persoană trebuie să fie special dezvoltată informațional și, după cum am aflat, acest lucru trebuie făcut în timp util, la o vârstă fragedă. Până la vârsta de 3,5-4 ani, este necesar să terminați de învățat copilul arta de a lucra în moduri speciale modificate de conștiință și fiziologie, ceea ce vă permite să interveniți în timp util în structura emergentă a creierului și să o schimbați în timp, deoarece au fost, pentru a accelera dezvoltarea evolutivă a creierului. Nerespectarea termenilor specificați ai educației informaționale (apropo, o nouă știință a viitorului apropiat) duce la faptul că formarea acestei capacități informaționale crescute la un adult, în primul rând, nu este întotdeauna posibilă și, în al doilea rând, este necesită timp, după cum arată psihopractica din cele mai vechi timpuri, câteva decenii, fără a garanta o soluție de succes.
Legăturile de informații stau la baza celor mai profunde proprietăți ale materiei. Informația reflectă procesul de interacțiune dintre toate tipurile de manifestări materiale ale Universului nostru. Apropo, asta înseamnă că spațiul-timp pe care îl observăm este la fel de relevant pentru o proprietate inerentă a materiei ca și informația, iar aceasta, la rândul său, înseamnă că nu poate exista nicio informație în afara timpului și spațiului și, de asemenea, că absența a informațiilor dintr-o altă realitate spațiu-timp conduce la afirmația că Universul nostru nu are altă realitate spațiu-timp.
Conexiunile informaționale din Universul vizibil au dus la apariția pe Pământ a unui om - o ființă cosmică, adică Universul vizibil nu poate fi locuit decât de oameni. Nu pot exista alte forme de ființe inteligente, asta rezultă tocmai din natura fundamentală a proprietăților informaționale ale materiei.
Legăturile de informații oferă influență reciprocă universală și interdependență în întregul Univers; aceasta înseamnă că o persoană, fiind un vârf evolutiv, este în special puternic dependentă de informații de mediu. 31 JI
Purtătorii materiale de informație sunt toate tipurile de materie - cunoscute și necunoscute științei moderne. Dintre cele cunoscute, de exemplu, acesta este câmpul magnetic, iar dintre cele necunoscute, câmpul biogravitațional. Tot ceea ce vedem, auzim, simțim și nu simțim, totul în jurul nostru este informație. Informațiile și procesele informaționale sunt caracteristice tuturor tipurilor și formelor de mișcare a materiei, inclusiv natura anorganică. Transferul de informații de la un tip de materie la altul sau de la un obiect la altul se realizează prin mecanismul reflexiei, la nivel uman este senzația și cea mai înaltă formă de reflecție este conștiința.

Ca urmare a interdependenței informații-energie a tuturor obiectelor materiale ale Universului nostru, care a fost subliniată în antichitate de marele Siddhartha Gautama, proprietățile individuale, calitățile, aspectele unui obiect afectează proprietățile, calitățile, aspectele altui obiect. Cu cât forma materiei este mai complexă în structura și conținutul ei, cu atât este mai informativă.
mativ.
Informația în natura neînsuflețită se manifestă ca o măsură a ordinii, complexității, consistenței, ca o proprietate a materiei opusă entropiei. Fizica modernă în cadrul teoriei cuantice a introdus un concept informațional - interacțiunea non-forță. Să explicăm cu un exemplu: luăm o placă subțire - un semiconductor și trecem un curent de o anumită putere. Semiconductorul își amintește informații despre acest „semnal” și astfel conectează trecutul cu prezentul. O „memorizare” similară are loc în toate elementele tehnologiei de calcul electronic. O astfel de conexiune-impact informațional este legată de senzația umană, dar nu identică cu aceasta. Această proprietate a materiei era pe care anticii au ghicit-o când vorbeau despre „conștiința” formațiunilor naturale neînsuflețite.
Mai complexă și interesantă în comparație cu natura neînsuflețită este imaginea informațională a lumii plantelor și a celor mai simple organisme animale. Ambele răspund la stimuli diferiți. Aceste reacții de iritabilitate se numesc taxiuri. Taxiurile sunt reacții motorii ale microorganismelor, plantelor, unor celule (zoospori, leucocite etc.), care
care apar sub influența iritației unilaterale cauzate de acțiunea luminii (fototaxie), a temperaturii (termotaxie), a umidității (hidrotaxie), a curgerii fluidelor (reotaxie), a câmpului electric (galvanotaxie), a deteriorarii (stres traumatic), a influențelor chimice (chimiotaxie).), influențe mecanice (barotaxis), radiații fizice ale obiectelor biologice (biotaxis) și alți iritanti.
O manifestare a percepției stimulilor externi de către plante este tropismul, care înseamnă un răspuns special al plantelor, strâns legat de creșterea și dezvoltarea lor. Mișcările de creștere ale organelor fa - - plante (tulpină, rădăcină, frunze), datorită acțiunii dirijate a unor stimuli (lumină, forță).
gravitația etc.), au particularitatea că dezvoltarea unei părți a organului este inhibată și, dimpotrivă, creșterea celulelor celeilalte părți este accelerată. De exemplu, o pălărie de floarea soarelui se întoarce spre soare, tulpina unei plante se îndoaie spre lumină etc. Reacțiile unei plante la stimuli, orientate în direcția opusă în raport cu acțiunile lor, se numesc rele. Mișcarea plantelor în acest caz este protectoare. De exemplu, sub influența anumitor substanțe gazoase, frunzele de roșii și de mazăre dulce se mișcă. Impulsul pentru un astfel de comportament al plantelor este informația care induce anumite procese fiziologice care permit plantelor să efectueze metabolismul, inhibă aportul unora și accelerează aportul altora necesare dezvoltării.
Unele plante reacţionează la intemperii - se numesc barometre vii. De exemplu, un trifoi obișnuit se micșorează înainte de vreme rea și frunzele sale se apropie și se apasă de pământ.
Multe plante folosesc informații precum mirosul pentru a atrage polenizatorii și a descuraja inamicii.
Multe plante folosesc în viața lor informații precum culoarea, locația florii, forma acesteia. De exemplu, forma de flori de pinteni în formă de bondar servește ca un semnal condiționat pentru insecte cum să ajungă la nectar. Acesta este un fel de conexiune informațională, prin care se realizează interacțiunea florei cu fauna și mediul.
Deci, lumea informațională a plantelor are drept semnale culoarea, culoarea, mirosul, modelul, aranjarea elementelor, forma acestora etc..

Dar un salt informațional și mai mare s-a produs în lumea animală. Într-un animal unicelular elementar (amoeba), lumea informației seamănă în multe privințe cu reacția plantelor dezvoltate. Reacția amebei la semnalele externe - iritație prin lumină, căldură, apă, substanțe chimice - este încă cea mai simplă: mișcarea pseudopodelor pentru a scăpa sau a capta alimente, a digera alimente și a excreta deșeurile care nu sunt necesare organismului. În organismele multicelulare, lumea informațională devine mai complicată - în procesul de evoluție, specializarea are loc în funcționarea diferitelor grupuri de celule. Unii dintre ei dobândesc treptat capacitatea de a răspunde la semnale externe de o natură, alții - la semnale externe de altă natură.
În cursul evoluției, cele mai organizate animale au dezvoltat organe de simț, un sistem nervos și, în cele din urmă, instinctele au apărut ca o formă mai perfectă a răspunsului corpului la semnalele din lumea exterioară percepute de organele de simț. Sistemele informaționale ale unor animale depășesc uneori capacitățile simțurilor umane individuale. Dezvoltarea sistemelor informaţionale despre animale depinde de condiţiile <^=rs ale habitatului lor. II33 JJ
2 V. M. Kandyba
Vorbim atât de detaliat despre conexiunile informaționale din mediul uman pentru a arăta că toate lucrurile vii și nevii coexistă interconectate informațional și interdependente. Pentru ca cititorii să nu fie surprinși mai târziu când vom demonstra că informațiile sunt capabile să provoace reacții fiziologice foarte grave în corpul uman.
Astfel, informaţia este un fenomen de transfer al diversităţii în materia manifestată (materia care are o formă), prin urmare, diferenţele dintre obiectele lumii materiale determină procese informaţionale care în ştiinţa modernă pot fi măsurate cantitativ şi calitativ.
Dezvoltarea materiei de la o celulă neînsuflețită la o celulă vie, de la o celulă la ființe vii complexe duce la complicarea și dezvoltarea schimbului de informații între natura animată și cea neînsuflețită, între organisme din ce în ce mai complexe și părțile și organele lor individuale, precum și între organisme în general. Există o complicație evolutivă și o dezvoltare a proceselor informaționale atât în formă, cât și în conținut în toate etapele, inclusiv în perceperea, prelucrarea, stocarea, reproducerea și transmiterea informațiilor.
Omul a evoluat ca un sistem bioinformațional foarte complex, în care procesul de prelucrare a informațiilor prin mecanismul sistemului nervos central a primit cea mai mare dezvoltare. Primul nivel de control informațional este creierul, al doilea este măduva spinării, al treilea este sistemele funcționale ale organelor, al patrulea este organele, al cincilea este celulele etc.
Astfel, putem vorbi despre câmpuri și fluxuri informaționale la nivelul unei celule, organ, părți a corpului, întregului corp uman.
Modelul informatic-matematic al unei persoane pare ceva mai abstract. Cel mai înalt nivel este un „procesor” special - sistemul nervos central, care rezolvă sarcinile principale pentru organism - autoconservarea și reproducerea. Al doilea nivel îl constituie procesoarele care gestionează organele executive care execută comenzile „procesorului” central și, de asemenea, salvează cel mai înalt eșalon al comunicațiilor informaționale de la primirea de informații redundante și de necesitatea procesării acesteia. Al treilea nivel al sistemului este totalitatea principalelor „procesoare” funcționale care gestionează activitățile tuturor organelor. Al patrulea nivel este „procesoarele” care asigură activitatea informațională a sistemelor de alimentare cu energie a întregului „calculator”, protecția acestuia împotriva influențelor externe dăunătoare și interferențelor. Așa se pare, potrivit lui A.P. Sukhanov, modelul informațional al unei persoane, în care autonomia se combină

Xia cu control central, care permite organismului să se adapteze mai bine la condițiile externe și interne emergente
34
loviyam, pentru a mobiliza resurse la nivelul întregului organism în situații critice.
Omul este un biosistem informațional deschis, integrat social, autoreglabil. În interiorul corpului și între corp și mediu are loc un proces constant de schimb de materie și energie, care poate fi considerat ca un schimb de informații. O persoană ar trebui să fie considerată într-o unitate informațională inseparabilă cu mediul său. Schimbările semnificative ale mediului extern sau intern pentru organism acţionează ca semnale informaţionale. Organismul este dotat cu un sistem complex de transmitere a informațiilor de la periferie spre centru și invers. Aparatul central capabil să perceapă, să stocheze, să analizeze și să evalueze semnificația vitală a informațiilor primite este creierul. De asemenea, creierul formează răspunsul sistemului la informațiile primite, verificând în același timp corespondența reacției active a sistemului cu informațiile primite. Activitatea creierului vizează conservarea și dezvoltarea întregului biosistem.
Omul este înzestrat cu două mecanisme de autoreglare biologică (susținerea vieții) - individual și specie. Individul este responsabil pentru conservarea și durata de viață a unui individ, iar speciile sunt responsabile pentru conservarea și dezvoltarea speciei. În acest sens, viața umană conține un moment ciclic și unul progresiv. Ciclic - oamenii se nasc, se dezvoltă și mor. Progresiv - fiecare persoană este capabilă să lase urmași, făcând procesul de viață progresiv și nemuritor.
Ca urmare a expunerii la informații (mutageni fizici, chimici, biologici și psihici), în creierul uman apar transformări structurale fixate genetic. În cortexul cerebral uman se disting patru zone principale, care s-au construit succesiv una peste alta în procesul evoluției biologice, dezvoltării socio-istorice și sociale: 1) cortexul antic (paleocortex); 2) scoarță veche (arhicortex); 3) cortexul intermediar (mezocortexul); 4) scoarță nouă (neocortex). Ponderea noului cortex este de 95,6%, cel intermediar - 1,6%, cel vechi - 2,2%, cel vechi - 0,6% din întreaga suprafață a cortexului cerebral.
Informația din corpul uman funcționează la următoarele niveluri: morfologic (structural), funcțional, energetic, mental și comportamental-activitate. La toate aceste niveluri, informația provoacă, parcă, o încălcare a echilibrului dinamic existent între organism și mediu, care se caracterizează prin anumite constante homeopate. În funcție de gradul de abatere a acestor constante de la valorile lor normale, se pot distinge trei grade de încălcare a echilibrului dinamic al biosistemului prin informații: 1) normal - nu depășește capacitățile de adaptare ale organismului și formează natura reacția și comportamentul biosistemului; 2) patologic - depășește capacitățile adaptative ale organismului și duce la tulburări informaționale (I 35 JJ
în biosistem - boli; 3) transcendent - incompatibil cu viața, atrage după sine distrugerea biosistemului și moartea.
Există 13 subsisteme în sistemul informațional uman: musculo-scheletic, cardiovascular, respirator, digestiv, urinar, sexual, endocrin, umoral, nervos, genetic, imunitar, emoțional și mental. O astfel de împărțire este condiționată și servește scopului unei mai bune înțelegeri a conexiunilor și a relațiilor informaționale din interiorul corpului.
După „activarea” informației în organism, aceasta iese sub formă de comportament, activitate mentală, creativă sau de altă natură.
Principalii regulatori ai comportamentului uman ca sistem bioinformațional foarte complex sunt nevoile înnăscute și dobândite. Primele apar ca urmare a tulburărilor informaționale normale ale echilibrului dinamic în sistemul „om-mediu”, iar cele din urmă se

formează în procesul de ontogeneză pe baza primelor. Nevoile congenitale sunt împărțite în somatogene și psihogene, iar dobândite (sociale) - în materiale și spirituale. Pentru a gestiona procesul de formare a nevoilor, trebuie să învățați cum să influențați următorii factori: 1) asupra persoanei în sine; 2) la obiectul nevoii sale; 3) despre raportul unei persoane cu obiectul nevoii; 4) situația în care apare cel mai adesea această nevoie; 5) asupra procesului de realizare a nevoii; 6) asupra experienţelor emoţionale ale unei persoane: a) personale: b) în relaţia nevoi subiect-obiect; c) în procesul de satisfacere a nevoii.
În urmă cu aproximativ patruzeci de mii de ani, într-un mod de neînțeles, a avut loc pe Pământ o transformare informațională calitativă ascuțită a unui om antic în forma sa modernă. Mai mult, în circumstanțe misterioase, vechea formă a dispărut complet peste tot, iar noua formă s-a impus rapid pe toate continentele. Dacă suntem pe deplin de acord cu Darwin, atunci au existat mai multe astfel de salturi de informații înainte ca tipul modern de om să se formeze din maimuțe.
SC, ca știință a omului, consideră că este imposibil de explicat apariția pe Pământ a tipului modern de om doar prin procese informaționale pământești, la fel cum este imposibil să explicăm originea unei celule vii dintr-o simplă adăugare a acesteia. componente. Prin urmare, în știința rusă, a fost dezvoltată de mult și așa mai departe
numită ipoteză „cosmică”, care oferă vederi asupra vieții ca fenomen cosmic. În acest caz, direcția și ritmul proceselor evolutive de pe Pământ sunt stabilite de procesele informaționale cosmice. Cu această abordare a rolului informației, putem vorbi despre câmpul informațional al unei persoane, câmpul informațional al Pământului și câmpul informațional al Universului.
Vederi similare despre om și Univers sunt văzute în toate civilizațiile antice - în Egipt, India, China, Grecia etc.
Activitatea mentală umană a schimbat radical imaginea informaţională a lumii şi, mai ales, aceasta se manifestă în activităţile comunităţii mondiale de oameni, în care |1 36 JJ are loc un fel de evoluţie a proceselor informaţionale.
proceselor. Din generație în generație, experiența informațională a omenirii este transmisă, mass-media sunt create și îmbunătățite. Comunicarea informațională între oameni a început să aibă un caracter cognitiv conștient. În prezent, informația este strâns legată de activitatea transformatoare a unei persoane, este îmbogățită cu noi forme și conținut, se transformă în Cunoaștere, care este acumulată de generații de oameni și special păstrată. Relațiile publice și sociale ale oamenilor au dat naștere unui tip aparte de informație - informația socială, care a luat naștere într-o societate unită de nevoia de a produce bunuri materiale, de a proteja și de a reproduce viața. Astfel, a luat naștere infosfera, lumea informațională a sferei locuirii umane, și a apărut conceptul de cultură informațională. Trebuie avut grijă să protejăm sistemul informațional uman de tot ceea ce este redundant, inutil, negativ, dăunător.
Percepția unei persoane asupra informațiilor este întotdeauna individuală și depinde de următorii factori principali: statutul social, profesia și nivelul de pregătire în ea, nivelul de educație generală, gradul de cultură, caracterul, temperamentul, vârsta, mediul imediat, obiceiurile, experiența de viață, interese, atitudini morale, psihologice și sociale, gen, sugestibilitate, sinceritate, înălțime, stare emoțională, predispoziție genetică sau fiziologică, echipament tehnic etc.
În domeniul informațional al unei persoane, trebuie să se distingă informațiile elementare, biologice și logice. Informația elementară este caracteristică obiectelor de natură neînsuflețită și funcționează la o persoană la nivel molecular și mai jos. Informația biologică funcționează de la nivel celular. Informația logică este o activitate mentală,

abstractă și socială a creierului și funcționează doar la nivelul conștiinței.
SC identifică trei structuri într-o persoană: 1) corpul fizic, care este muritor; 2) psihicul sau conștiința, care dispar și odată cu distrugerea creierului; 3) un câmp informațional-energetic care poate câștiga nemurirea.
2. CONCEPTUL DE OM ŞI SC-SUPERCONSTIENTA
Viața sunt gândurile noastre despre ea, iar dacă vrem cu adevărat să o îmbunătățim, trebuie în primul rând să ne schimbăm întregul mod de a gândi.
D. V. Kandyba
Studiul naturii umane este principalul obiectiv științific al mileniului viitor. În unele țări, clonarea umană este deja efectuată oficial, în timp ce taxa maximă pentru această operațiune nu depășește 200 de mii de dolari SUA. Deci care este mai bun? Proiectați bioroboți și oameni L—sau încercați să aduceți psihofiziologia modernului [I JJ
oameni în conformitate cu cerințele tehnologiei informației ale erei viitoare a computerelor și inteligenței artificiale sub forma unei legături „computer-uman”?
Omul este în primul rând o ființă socială și, prin urmare, viața, comportamentul și activitățile sale sunt determinate în principal de condițiile sociale și de legile dezvoltării sociale. Cu toate acestea, reevaluarea lor, precum și o înțelegere greșită a fundamentelor biologice ale naturii umane, este extrem de periculoasă și duce la o reevaluare a posibilităților de dezvoltare țintită a psihofiziologiei oamenilor moderni.
O persoană este parte integrantă a unei singure imagini holistice de cauză și efect a lumii, care include natura unei persoane („unitatea dintre privat și general”). Omul și Universul
dispuse dupa aceleasi legi.
Lumea este una și materială și nu există nimic în lume în afară de materie, care există în ea sub trei forme: câmpuri de forță, radiații electromagnetice, materie. Dacă luăm orice „bucată” din Univers, atunci arată ca un spinor câmp gravitațional-electronic și substanță și substanță ondulatorie.
Acum este general acceptat că în natura umană există elemente de origine atât biologică, cât și socială. Chiar și F. Engels scria: „... o persoană nu va fi niciodată complet eliberată de proprietățile inerente unui animal și, prin urmare, nu putem vorbi decât despre diferite grade de animalitate sau umanitate”. Toate disputele științifice se rezumă la altceva: care este relația dintre biologic și social?
Mulți oameni de știință au redus problema la a lua în considerare relația dintre înnăscut și dobândit, organic (structural) și funcțional, somatic și mental, intern.
intern și extern, instinctiv și conștient, individual și social.
Astăzi putem spune că știința modernă a dezvoltat trei concepte de bază ale relației dintre biologic și social, adică trei abordări diferite ale problemei omului: biologizarea, pur socială și biosocială.
Abordarea biologizantă este răspândită mai ales în Occident. Cei mai convinși susținători ai ei au fost 3. Freud și oamenii săi de părere asemănătoare.
Esența acestui concept este că factorii biologici sunt declarați decisivi, principalii în toată viața umană. Aceasta constituie baza teoretică a darwinismului social modern - o doctrină care pornește de la faptul că baza
Comportamentul uman constă în primul rând pe instinctele înnăscute. Conform acestui concept, o persoană poartă în fondul genetic o determinare fatală a psihicului său. Prin urmare, el a fost întotdeauna

și rămâne prizonierul legilor biologice și orice încercare de a influența în mod intenționat procesul de formare a personalității este nereușită.
Spre deosebire de conceptul biologic, există un alt punct de vedere extrem - acesta este conceptul de esență pur socială a omului.
Susținătorii săi resping categoric prezența oricăror trăsături biologice în natura umană și susțin că o persoană este o ființă socială și numai caracteristicile sociale ale comportamentului îi sunt inerente. Dar acest concept, din cauza unei discrepanțe clare între datele științelor naturale și ideile filozofice, nu a primit o răspândire largă.
Conceptul de natura biosocială a omului, conform căruia omul este considerat o ființă care trăiește conform legilor biologice și sociale, a primit cea mai largă răspândire. Se bazează pe recunoașterea existenței într-o persoană atât a unei laturi sociale (conducătoare, principală) cât și a unei laturi biologice cu drepturi depline.
Susținătorii conceptului biosocial subliniază că biologicul și socialul din om se află într-o stare de unitate dialectică. Cu toate acestea, în acest concept există uneori tendința de a distinge între biologic și social la om, de a evidenția „doi factori", sau „două principii", biologic și social. Astfel, unii reprezentanți ai acestei tendințe reduc sensul unității și interconectarii la paralelism.
Mulți cred că esența biologică a unei persoane este în sine, iar esența socială din afara ei se află în sistemul de relații sociale al cărui membru este. Unii oameni de știință văd granița dintre biologic și social într-o persoană chiar în „momentul" nașterii sale. Conform acestei idei, tot ceea ce s-a format în corpul copilului înainte de naștere este biologic, iar ceea ce se va forma după naștere este social.
O distincție clară între biologic și social la o persoană a dat naștere în Occident așa-numitei teorii a doi factori, ai căror reprezentanți au început să fundamenteze cele două esențe ale unei persoane - biologic (acțiunea eredității) și social (acțiunea eredității). acţiunea mediului), prezentând aceasta sub steagul unei noi ştiinţe – sociobiologia.
Copilul deja înainte de naștere are premise înnăscute pentru formarea viitoare a personalității umane. În consecință, el vine pe lume pregătit de însăși evoluția omului pentru perceperea programului social.
Cunoscutul fiziolog P.K. Anokhin, care a studiat embrionii umani cu 2, 3 și chiar 4 luni înainte de naștere, a subliniat cu siguranță această circumstanță.
„Știm cu toții", scrie P. K. Anokhin, „ce importanță uriașă are societatea pentru lustruirea a ceea ce este stabilit de filogenie. În același timp, deja la 4, 5 și 6 luni, putem enunța o gamă destul de mare de diferite reacții imitative -J ale fătului. Sunt, de fapt, în întregime
|1 39 J |
uman... Aceasta sugerează că căile, care ulterior vor fi organizate în sistemul de vorbire, sunt stabilite și în multe privințe se maturizează înainte de momentul nașterii. Aceste date sunt dovezi că pur specific uman este pregătit deja în procesul de embriogeneză.
Date și mai convingătoare sunt date de șeful laboratorului pentru dezvoltarea sistemului nervos uman al Institutului de Morfologie Umană, A. Milokhin. El scrie: „Cercetările efectuate în laboratorul nostru, precum și într-o serie de alte centre științifice, au arătat că în embrionii umani formarea de conexiuni specifice între celulele nervoase este așa-numitul proces de sinaptogeneză, care servește drept bază pentru formarea sistemelor funcționale în sistemul nervos și, în consecință, în cele din urmă, baza materială pentru formarea intelectului - începe în ontogeneza prenatală foarte devreme - conform datelor noastre, în a patra săptămână de dezvoltare intrauterină. Mai mult, s-a dovedit că, cu aproximativ 6-7 luni de viață intrauterină, cortexul cerebral al fătului uman este atât de avansat în dezvoltarea sa încât, conform parametrilor

morfofiziologici, este, fără îndoială, deja capabil să proceseze în mod activ informațiile primite.
Este greu de imaginat că aceste formațiuni structurale din sistemul nervos, descoperite la vârsta de o lună de viață intrauterină, s-au format sub influența unor factori sociali care au pătruns din exterior prin corpul mamei în timpul sarcinii. Cel mai probabil este genetic determinarea teoretică a acestui proces ca o consecință evolutiv-istoric a influenței factorilor sociali asupra unei persoane în procesul de filogeneză a acestuia, adică ca urmare a sociogenezei, fixată în aparatul genetic uman, așa cum scrie N. P. Dubinin.
Datele de mai sus indică faptul că conceptul biosocial al omului, deși este cel mai comun, nu oferă răspunsuri la multe întrebări referitoare la esența socială a omului. Și, prin urmare, nu este o coincidență că fiecare om de știință o interpretează în felul său. De exemplu, V. N. Myasishchev crede că orice funcție mentală a unei persoane într-un sistem de coordonate acționează ca una biologică, iar în alta ca una socială. Acest lucru se aplică nu numai funcțiilor mentale superioare (percepție, memorie, gândire), ci și organizării instinctive a unei persoane.
F. Engels, rezumând datele științei timpului său, a evidențiat ca principale următoarele forme de mișcare a materiei: mecanică, fizică, chimică, biologică și socială. Forma cea mai înaltă este cea socială, imediat precedată de cea biologică. Conform concepției dialectico-materialiste, formele superioare ale mișcării materiei apar mai târziu decât cele inferioare și se bazează pe ele. Formele superioare, dezvoltându-se pe baza celor inferioare, le includ, |l JI dar nu se reduc la ele. Astfel forma socială
Mișcarea materiei include forme mecanice, fizice, chimice și biologice, dar aceste forme există în mișcarea și dezvoltarea societății într-o formă transformată.
O persoană este: 1) vie, 2) autoreglată, 3) integrată social, 4) deschisă, 5) un sistem pe mai multe niveluri. Să descriem pe scurt aceste proprietăți.
1. Omul nu este doar un „set de elemente care interacționează”, ci un sistem viu. Se deosebește de toate sistemele non-biologice (tehnice, fizice, chimice, economice etc.) prin semnele de viață și, mai ales, prin „comportamentul”. Este un sistem care funcționează constant și continuu. Spre deosebire de un sistem tehnic, un sistem viu nu poate fi oprit. Odată „stins”, un sistem viu încetează să mai existe pentru totdeauna. Apare, se dezvoltă, îmbătrânește și se prăbușește conform unor legi speciale.
2. Omul este un sistem de autoreglare. Are un anumit set de mecanisme de autoreglare și funcționează
automat.
Toate procesele care au loc într-un sistem viu sunt efectuate spontan. Poate funcționa normal doar în interacțiune continuă cu mediul. Organismul reacționează la orice modificare a mediului prin schimbarea comportamentului său, deoarece este dotat cu: 1) mecanisme care surprind orice schimbare vital importantă a mediului; 2) un sistem complex de transfer de informații de la periferie la centru și invers; 3) aparatul central capabil să perceapă, să analizeze și să evalueze importanța vitală a informațiilor primite; 4) un aparat care formează răspunsul sistemului la informațiile primite; 5) mecanisme care verifică corespondența reacției active a sistemului cu informațiile primite. Toată această activitate se desfășoară în strictă conformitate cu rezultatul final al funcționării sistemului - conservarea acestuia. Complex-
Legătura directă integrată care există între toate aceste mecanisme face ca acest sistem să se auto-regleze, iar comportamentul său să fie oportun.
Trebuie subliniat că dintre toate cele de mai sus

proprietățile unui sistem viu, există conexiuni și relații complexe niya. Și niciuna dintre aceste proprietăți nu poate exista singură. permanent. De exemplu, autoreglementarea este indisolubil legată de auto-reproducere. Un sistem viu are două tipuri de autoreglare: individual și specie (mecanisme de reproducere). Prin urmare, observăm și două forme principale ale procesului de viață: ciclic (fiecare organism viu, luat în cadrul unei specii, își finalizează ciclul de dezvoltare individuală și mai devreme sau mai târziu moare) și progresiv (fiecare organism cu drepturi depline.
orice organism viu lasă urmași, ceea ce dă vitalitate
mu proces caracter progresiv).
Astfel, orice sistem viu se reglează, se reproduce, se reînnoiește și, prin urmare, se păstrează.
3. Omul este stadiul cel mai înalt, calitativ nou în dezvoltarea sistemelor vii și, deși toate procesele vieții sale sunt supuse principiului general al funcționării celor vii, el este un sistem viu integrat social. Apariția sa poate fi explicată prin faptul că noi forțe motrice au fost incluse în procesul de evoluție biologică la o anumită etapă. Acum mulți oameni de știință recunosc că evoluția a suferit și anumite schimbări, iar la fiecare etapă ulterioară, noi factori au fost incluși în acțiune. Prin urmare, a apărut conceptul de „evoluție a evoluției”. Fără îndoială, interacțiunea complexă a diverșilor factori (forțe motrice) ale evoluției a conferit acestui proces un caracter progresiv. Astfel, academicianul N. P. Dubinin consideră că în epoca formării omului, evoluția biologică a fost înlocuită cu evoluția „armonizatoare”. În noua etapă de evoluție, factorii socio-istorici, și nu selecția naturală, au devenit decisivi în dezvoltarea omului ca specie. Ele au servit ca o condiție esențială pentru formarea conștiinței și a altor funcții mentale superioare. Toată dezvoltarea umană s-a desfășurat sub influența directă și din ce în ce mai mare a acestor forțe. Așa a avut loc „umanizarea” însăși naturii omului: toate elementele sistemului au căpătat treptat un caracter special, pur uman, și, astfel, toate au devenit integrate social.
Dar aceasta înseamnă că factorii sociali trebuie să fi intrat în conflict fatal cu legile evoluției biologice? Putem spune că conștiința, gândirea, vorbirea, toate formațiunile mentale complexe inerente unei persoane pot fi formate izolat de fundamentele biologice ale unei persoane și pot servi unor scopuri speciale care contrazic legile generale ale dezvoltării sistemelor vii?
Dacă socialul într-o persoană a intrat în conflict direct cu biologicul, atunci acest lucru ar duce la o defalcare a sistemului viu și la degenerarea treptată a speciei Homo sapiens. Dar, după cum vedem, acest lucru nu s-a întâmplat. Dimpotrivă, socialul (munca, conștiința, gândirea, vorbirea și alte atribute specifice ale unei persoane) în cursul evoluției nu numai că nu a intrat în conflict direct cu natura biologică a unei persoane, ci, dimpotrivă, a făcut a fost mai viabil, l-a îmbogățit cu o nouă calitate. Munca, vorbirea, gândirea, conștiința au permis unei persoane să transforme lumea în propriile interese și să-și schimbe propria natură. Și pentru a înțelege o persoană, pentru a înțelege esența sa, este necesar să-și înțeleagă figura.
și lumea în care se desfășoară această activitate, inclusiv lumea creată de om însuși, „a doua natură”.
În procesul de dezvoltare istorică, viața umană nu își pierde caracteristicile biologice naturale (secvență strictă
frecvența schimbării perioadelor și ciclurilor de dezvoltare, activitatea reproductivă, durata etc.). La om, ca social
a apărut o nouă ființă — latura spirituală a ființei. g5 - si Pentru forma biologica a miscarii materiei, categoria
[I *2 JI „calitatea vieții” nu se aplică. Descriind una sau

cealaltă parte a existenței animalelor, nu putem vorbi decât de condiții proaste sau bune.
Calitatea vieții oamenilor în termeni istorici a suferit schimbări semnificative, deoarece depinde în principal de structura economică și socială a societății. Formele sociale ale vieții umane devin progresiv mai complexe, iar calitatea vieții în ansamblu se îmbunătățește.
Este esențial ca toate aspectele vieții biologice și sociale ale omului, de la metabolismul în celule până la activitatea conștientă, să fie în unitate dialectică și să fie unite de o tendință generală (efortul) a sistemelor vii de a păstra integritatea, stabilitatea, fiabilitatea și capacitatea de a progresiv. dezvoltare. Totalitatea acestor calități presupune o stare normală, viabilă a unei persoane ca sistem viu.
4. Omul aparține categoriei sistemelor deschise. Un schimb de materie, energie și informații are loc în mod constant între acesta și mediul său. După cum știți, însuși conceptul de „sistem deschis” a fost propus pentru prima dată de R. Defay și dezvoltat în continuare în teoria sistemelor deschise de către Bertalanffy. Conform acestei teorii, un sistem este închis dacă nu intră sau iese materie din el (se ia în considerare doar posibilul schimb de energie). Un sistem se numește deschis dacă introduce și scoate constant nu numai energie, ci și materie.
Omul, fiind un sistem deschis, nu poate exista izolat de mediul său natural și social. El și mediul sunt, după cum sa menționat deja, un sistem nou și un ordin superior. Între elementele acestui sistem în procesul dezvoltării evolutiv-istorice s-a dezvoltat un fel de echilibru dinamic. Și orice abatere de la aceasta servește ca principală sursă de activitate a sistemului viu.
Acest fapt este foarte important pentru a lua în considerare problema comportamentului uman și a activității cu scop. Cu toate acestea, trebuie subliniat faptul că toate sistemele biologice sunt deschise. Diferența dintre o persoană constă în natura specială a relației sale cu mediul. Dacă interacțiunea oricărui sistem biologic cu mediul său este adaptativă, atunci interacțiunea unei persoane cu mediul are un caracter transformativ activ.
rakter.
5. Omul este un sistem viu pe mai multe niveluri. În ea pot fi distinse cel puțin cinci niveluri: structural, funcțional, mental, conștient și comportamental-activitate. Fiecare dintre ele are propria sa structură internă.
și poate servi drept subiect de cercetare științifică.
În cadrul organizării structurale a omului ca întreg mac
rosisteme se pot distinge următoarele subsisteme principale: suporturi
dar-motor, cardiovasculare, respiratorii, digestive, urinare, sexuale, endocrine,
umoral și nervos (SNC). Este destul de clar că o astfel de împărțire este pur condiționată, deoarece niciun subsistem nu poate fi luat în considerare fără a lua în considerare conexiunile și relațiile dintre toate celelalte elemente și niveluri ale unui sistem viu. Dar tocmai această abordare a omului ne permite să dezvăluim o serie de circumstanțe foarte importante.
Omul ca sistem viu are cinci niveluri principale. Fiecare dintre ele, la rândul său, este format din subsisteme (subsisteme), iar acestea din urmă - din elemente. Omul este înzestrat cu o varietate (set) extrem de mare de elemente structurale. Dar acest set nu este o acumulare aleatorie de elemente care interacționează, nu un set arbitrar de componente compozite concepute pentru a îndeplini o anumită sarcină. Numărul lor este strict reglementat. Aceasta înseamnă că organismul este dotat cu un astfel de număr de elemente structurale care este necesar pentru a menține integritatea, stabilitatea, fiabilitatea și capacitatea de dezvoltare progresivă.

În prezent, se știe cu încredere că într-un organism în curs de dezvoltare normală nu există nimic de prisos și inutil. Numai în procesul de mutații pot apărea diferite abateri de la dezvoltarea normală și o persoană poate avea într-adevăr un plus sau, dimpotrivă, să lipsească unul sau altul. Dar în acest caz, vorbim despre o patologie congenitală, adică o boală care, într-o măsură sau alta, perturbă funcționarea normală a organismului.
A doua trăsătură extrem de importantă a elementelor structurale ale unui sistem viu este specializarea lor strictă (îngustă). Cu un număr atât de mare de componente diverse ale corpului, nu există nimic de același tip în el. Toate elementele diferă unele de altele atât prin structura, cât și prin scopul lor funcțional. De exemplu, structura celulară a pielii este foarte diferită de structura celulelor țesutului glandular, a celulelor hepatice - de la celulele creierului, ale mușchilor.
țesutul este aranjat altfel decât osul etc.
Între toate elementele unui sistem viu în procesul de evoluție s-au dezvoltat conexiuni integrative profunde, necesare intern: directe și inverse, intra-nivel (orizontal) și inter-nivel (vertical). Există, de asemenea, diferite tipuri de comunicare multicanal.
Aceste conexiuni pot fi urmărite la oricare dintre cele cinci niveluri enumerate mai sus, precum și la nivelul întregului macrosistem în ansamblu. Asa de,
sistemul musculo-scheletic comunică cu sistemele digestiv și respirator prin sistemele cardiovascular, umoral și excretor (comunicare multicanal intralevel). Expresia practică a acestei relații este în primul rând furnizarea de hrană din sistemul digestiv și oxigen din sistemele respiratorii către sistemul musculo-scheletic prin sânge printr-un sistem cardiovascular închis și eliberarea de produse metabolice sub-oxidate prin sistemul excretor.
mu. Între sistemul musculo-scheletic și toate celelalte sisteme există și o conexiune nervoasă conductivă directă și inversă (intra-nivel). Impulsurile nervoase care apar într-un sistem au un efect excitator sau inhibitor asupra altuia. În plus, comunicarea se realizează între sistemul musculo-scheletic și alte sisteme ale corpului prin efecte umorale, endocrine etc. Sistemul respirator are o legătură directă și de feedback cu conexiunea cardiovasculară, umorală, nervoasă și indirectă cu toate celelalte sisteme ale corpului.
Sistemul cardiovascular are o conexiune directă și de feedback nu numai cu toate subsistemele menționate mai sus, ci și cu fiecare celulă a corpului uman separat. Sistemul nervos central joacă un rol principal în integrarea complexă a tuturor elementelor corpului. Conexiunile integrative dintre elementele structurale pot fi urmărite la nivel molecular, celular, organ și organism.
Următoarea trăsătură caracteristică a elementelor structurale ale unui sistem viu este munca lor pe principiul asistenței reciproce. Esența sa constă în faptul că toate elementele structurale ale unui sistem viu nu sunt doar într-o stare de interacțiune complexă între ele, ci și se ajută, se promovează, se promovează reciproc. Acest principiu se vede clar la toate nivelurile sistemului viu.
Trăsătura cardinală a elementelor structurale ale unui sistem viu este comunitatea scopului lor, comunitatea rezultatului lor final. Esența acestei caracteristici este că rezultatul final al funcționării oricărui element structural, fie că este vorba de celule ale pielii, fibre musculare, țesut osos, ficat sau creier, este conservarea unui sistem viu. Niciunul dintre ei în curs de evoluție nu ar fi capabil să rămână în acest sistem dacă nu ar îndeplini o sarcină vitală, menită în cele din urmă să păstreze sistemul.
Cea mai puțin studiată este problema întrepătrunderii sociale și biologice la nivelul structurii umane.

organism.
Organizarea biologică a omului este serios diferită de organizarea strămoșilor săi istorici.
Dovada în acest sens este organizarea structurală a creierului, a aparatului de vorbire, a organelor de susținere și a mâinii umane. Să ne oprim pe această problemă în detaliu, deoarece este direct legată de problema dezvoltării umane.
Creierul uman are o structură „cu mai multe etaje". Acest
Se referă atât la întregul creier în ansamblu, cât și la departamentul său superior - cortexul. Ponderea noii cruste este de 95,6%, cea intermediară este de 1,6%, cea veche este de 2,2%, cea veche este de 0,6% din suprafața totală.
Cortex cerebral. Și după cum știți, părțile superioare ale cortexului sunt substratul material al socialului
programele vieții umane. Reprezentanții lumii animale nu au nimic asemănător. Aceasta este o trăsătură pur umană care nu poate fi explicată doar prin acțiunea legilor biologice. Este rezultatul acelor transformări evolutive în organizarea structurală a omului, care au apărut și s-au fixat în procesul dezvoltării socio-istorice. Aceasta este o manifestare concretă a socializării elementelor structurale la o persoană.
O creștere extrem de importantă (în cuvintele lui IP Pavlov) la oameni este al doilea sistem de semnalizare. Condiția sa obiectivă este organizarea structurală a creierului, prezența vorbirii motorii, a auzului și a aparatului de vorbire, precum și structurile anatomice ale aparatului de vorbire în sine. Acestea sunt și trăsături pur umane, concentrate la nivelul organizării structurale a unui sistem viu. O altă manifestare clară a socializării elementelor structurale umane este structura mâinii și relația acesteia cu cortexul cerebral.
Mâna omului este o formație unică, extrem de bine adaptată la muncă. Elementele sale structurale au o legătură puternică cu acele părți ale sistemului nervos central care reglează programul social al vieții umane. Toate părțile mâinii sunt proiectate clar pe zonele senzoriale și motorii ale cortexului cerebral. În același timp, o suprafață mare (în termeni procentuali) a cortexului este ocupată de proiecția degetului mare și arătătorului, ceea ce este o dovadă incontestabilă a rolului lor enorm în viața umană. Acest fenomen poate fi considerat și ca o trăsătură pur umană, indicând socializarea elementelor structurale ale mâinii și creierului uman care a avut loc în procesul de evoluție.
Trebuie adăugat că fenomenul de socializare priveşte nu numai
creier, mână și aparat de vorbire, dar și toate celelalte elemente structurale. Doar gradul de socializare a acestora este diferit și depinde de locul elementului în organizarea pe mai multe niveluri a unei persoane.
Cea mai complexă este activitatea funcțională a cortexului cerebral. Astăzi se știe
că cortexul îndeplinește un rol integrator, coordonator și conducător în întreaga viață a organismului. Conține toate mecanismele principale de control. În același timp, efectuează nu numai managementul general, ci și funcții strict specifice. Fiecare dintre departamentele sale și chiar fiecare domeniu (zonă) individual poartă o funcție specifică specifică doar lor.
sarcină rațională.
În general, se pot distinge trei blocuri principale ale creierului care asigură implementarea activității mentale: 1) un bloc pentru reglarea tonusului și a stării de veghe (formația reticulară); 2) un bloc pentru primirea, procesarea și stocarea informațiilor (secțiunile posterioare [L JI ale cortexului cerebral, inclusiv vizuale, auditive și

zone sensibile); 3) un bloc de programare, reglare și control al activității mentale (secțiuni anterioare ale emisferelor situate în fața girului precentral).

După cum se știe, IP Pavlov a explicat toate manifestările activității nervoase superioare a unei persoane prin activitatea mai multor sisteme ale creierului. În același timp, el a numit în primă instanță sistemele subcorticale, a căror activitate este cauzată de agenți necondiționați din lumea exterioară sau din mediul intern al corpului.

A doua instanță o reprezintă emisferele cerebrale, excluzând lobii frontali, precum și departamentele care percep stimulul verbal. Ea este purtătoarea de impresii directe - senzații, percepții și idei. Acesta este primul sistem de semnalizare.

A treia instanță rezumă semnalele care vin de la primele două. Acesta este al doilea sistem de semnal. Aici are loc percepția stimulilor verbali și semnalele directe ale realității care vin aici sunt înlocuite de vorbire. Activitatea sa este alcătuită din funcția lobilor frontali și trei analizatori: vorbire-motor, vorbire-auditiv și vorbire-vizual.

Al doilea sistem de semnalizare este specific doar oamenilor. Cuvântul, în cuvintele lui I. P. Pavlov, este „un semnal de semnale *. Pe de o parte, ne-a îndepărtat de realitate și, pe de altă parte, ne-a făcut oameni. Cuvântul nu numai că denotă primele semnale ale realității, dar face și posibilă generalizarea obiectelor și fenomenelor în funcție de trăsăturile lor esențiale, adică ne permite să reflectăm lumea în concepte, judecăți și concluzii.

Astfel, SNC nu este o formațiune amorfă, ci o organizare structurală și funcțională coordonată complex, în care există un număr strict definit de elemente. Fiecare dintre departamentele sale, fiecare câmp al cortexului cerebral și chiar fiecare grup de celule nervoase cu căile lor își îndeplinesc propriile funcții specifice. Există conexiuni complexe între toate departamentele sistemului nervos central, fiecare dintre elementele sale. Ei nu numai că interacționează unul cu celălalt, ci se completează reciproc.

Interacțiunea generală a tuturor componentelor, a tuturor funcțiilor mentale constituie un sistem integrat integral de conștiință. De aceea, conștiința umană (individual) poate fi definită ca un sistem integrat social de funcții mentale umane, cu ajutorul căruia el primește oportunitatea într-o formă ideală de a reflecta în mod adecvat toate obiectele, fenomenele și procesele realității și de a transforma lumea în propriile sale interese.

O asemenea definiție presupune, în primul rând, determinarea socială a conștiinței. Dacă psihicul animalelor are o determinare genetică, atunci conștiința umană este condiționată social. A luat naștere sub influența directă a activității de muncă a unei persoane și a acelor relații între oameni <6—kS care s-au dezvoltat în procesul acestei activități. (eu JJ

Conștiința este un produs al creierului uman, care are conexiuni profunde, necesare intern, cu toate celelalte elemente ale sistemului viu și este condiționat de acestea.

În termeni evolutivi, conștiința a dus o persoană dincolo de sfera adaptării biologice și i-a oferit posibilitatea nu numai de a se adapta mai bine la mediul său, ci și de a adapta mediul la sine însuși, adică de a transforma lumea în propriile interese.

Schimbul de materie, energie si informatii este principalul atribut al vietii, principala conditie pentru mentinerea echilibrului in sistemul „om — mediu".

Orice iritant extern, orice formă de influență socială asupra unei persoane nu este altceva decât un fel de flux de informații. Orice cuvânt care a ajuns la conștiința umană și care denotă orice obiect, fenomen sau proces nu este perceput într-o formă pură, ca să spunem așa, materializată, ci este doar un flux de unde sonore, care este perceput

mai întâi de organul nostru auditiv și numai apoi în procesul transformărilor complexe în scoarţa cerebrală capătă valoarea unei imagini ideale. Percepem obiectul ca un obiect din viața reală al realității înconjurătoare cu ajutorul simțurilor. Fluxul de informații luminoase, sonore, tactile, gustative, olfactive, supuse unor transformări complexe în sistemul nervos central, face posibilă reproducerea în mintea noastră a imaginii obiectului real din care provine informația. De aceea, toate formele de interacțiune dintre om și mediu se pot reduce în cele din urmă la schimbul de materie, energie și informații.

A. A. Lyapunov distinge „trei seturi de fluxuri de informații”: 1) informații ereditare, care sunt „înregistrate” în seturile de cromozomi ale tuturor celulelor corpului și se răspândesc în tot corpul în procesul de reproducere a celulelor sale. Aceste informații controlează direct procesele de sinteză biochimică care au loc în celulele acestui organism; 2) impulsuri nervoase transmise de-a lungul axonilor și dendritelor de la neuron la neuron; 3) fluxuri umorale care se transmit cu fluxul sanguin. Aceștia sunt hormoni care sunt produși de glandele endocrine și joacă un fel de rol de control în raport cu procesele activității chimice vitale a organismului.

Una dintre numeroasele forme de schimb de informații din sistemul „om-mediu” este comunicarea oamenilor între ei. În comunicare, așa cum subliniază L.P. Bueva, „există un schimb de informații versatil de cunoștințe, judecăți, opinii, experiențe, valori și idealuri, motive și interese. Aspirațiile, nevoile și scopurile oamenilor se precizează și se coordonează reciproc, se formează o comunitate psihologică, se realizează înțelegerea reciprocă, se realizează transmiterea și condiția modului de gândire, comportament, maniere, obiceiuri etc.

rG=^s O persoană în aceeași perioadă de timp poate re-[I *8 JJ să primească fluxuri de informații diverse: lumină
(vizual), sonor (auditiv), olfactiv, tactil, verbal etc. Dar reacția lui la această informație este selectivă. Depinde de multe motive, inclusiv de caracteristicile informației în sine: cantitatea și calitatea acesteia, modalitatea pozitivă sau negativă.

Toate procesele mentale umane au apărut ca urmare a schimbului de informații între o persoană și mediul său și nu pot funcționa normal fără intrarea și ieșirea acestor informații. Prin urmare, schimbul de informații sociale este una dintre principalele condiții pentru existența unei persoane ca ființă socială. Se desfășoară conform anumitor legi. Mai mult, o persoană simte nevoia să primească doar acele informații care ajută la menținerea unui echilibru dinamic în sistemul „om-mediu”.

Lipsa unei astfel de informații, precum și excesul acesteia, provoacă o reacție corespunzătoare a unei persoane. În absența informațiilor, experimentează nevoia (nevoia) de a o primi („foame senzorială”), iar în cazul unui exces, încearcă să-l evite. Dar și mai importantă este modalitatea de informare. O persoană acceptă informații pozitive și evită informațiile negative. Acesta din urmă apare deoarece informațiile negative duc la o încălcare a echilibrului dinamic existent.

Deci, omul modern este un animal rațional, înzestrat cu o capacitate secretă pentru viața spirituală eternă. Chiar și F. Nietzsche spunea: „Făptura animală și spiritul divin coexistă în mod surprinzător în om”. Sensul oricărei vieți umane este un efort sistematic și constant de a trezi și apoi de a dezvolta în sine mintea spirituală nemuritoare. Am numit această Cale „dezvoltarea SC-Superconștienței”.

Sensul existenței comunității umane pământești este dezvoltarea Universului inteligent, a minții cosmice (Dumnezeu) în interiorul și în afara ei, prin transformarea umanității actuale în forma radiantă inteligentă primordială finală. Psihotehnologia unei astfel de evoluții și transformări accelerate este SC-Superconștiința pe baza tehnică a

limbajului vizual-lumină-culoare și a gândirii luminii-culoare. Fiecare limbă naturală dă naștere unui nivel corespunzător de conștiință. Limbile primare ale virusurilor - mișcarea și biocâmpurile celulelor - au dat naștere „conștiinței celulare”; limbajele electromagnetice și biocâmp ale plantelor au dat naștere „conștiinței plantelor”; limbajul animalelor – limbajul sentimentelor, imaginilor și instinctelor – a dat naștere „conștiinței animale”; limbajul verbal-logic al unei persoane a dat naștere „conștiinței unei persoane rezonabile”, iar limbajul vizual de culoare deschisă dă naștere nemuritoarei SC-Superconștiență. Astăzi acesta este scopul și sensul a tot ceea ce există...
Știința modernă a început să investigheze transa și stările patologice speciale modificate ale conștiinței prin metode strict științifice doar pornind de la lucrările lui I. M. Sechenov și a cercetătorului englez Braid cu aproximativ 150 de ani în urmă. [Eu JJ
Cercetările mele (1976) au arătat că termenii general acceptați „hipnoză”, „somn”, „stări alterate de conștiință” și alții nu descriu nici măcar o sută din fenomenele psihofiziologice pe care le întâlnim cu toții. Deci, de exemplu, termenul „hipnoză” explică doar psihotehnica și fenomenologia „somnului hipnotic”, adică inhibarea indusă artificial a cortexului cerebral cu prezența raportului (o conexiune de control între hipnotizator și hipnotizator). Cu toate acestea, practica a arătat că transa poate apărea și cu ochii deschiși, fără somn indus artificial și cu o fenomenologie psihofiziologică complet diferită, diferită în multe privințe de psihofiziologia „somnului hipnotic”. Prin urmare, termenii „hipnoză” și „somn hipnotic” nu descriu întreaga fenomenologie practică. Luați, de exemplu, termenul „meditație”, de asemenea, nu descrie teoria și practica tuturor varietăților de transă non-patologică.
În ceea ce privește „somnul”, am stabilit (1983) că procesele nocturne din creierul unui supraom care a trecut la un nou
gândirea vizuală este fundamental diferită de ceea ce numim acum „somn”. Termenul „stări alterate de conștiință” este și el respins de mine, deoarece cea mai bogată experiență a mea în hipnoză a arătat în mod convingător că nu numai conștiința, ci și întreaga psihofiziologie se schimbă în fenomenele observate. Toate, fără excepție, sistemele, organele și chiar celulele își schimbă fiziologia normală obișnuită, prin urmare este mai corect să spunem că aceasta nu este atât de „schimbată”. nye stări de conștiință”, câte „stări modificate de conștiință și fiziologie”.
Cercetările mele în comun cu D.V. Kandyba au condus la faptul că în 1984 am creat o nouă teorie unificată și o psihopractică eficientă pentru obținerea oricăror fenomene psihofiziologice ale creierului și corpului cunoscute în știința mondială, bazate pe o nouă transă ideomotorie universală controlată, pe care o numim „ SK” (Starea Kandyba sau Supraconștiința Kandyba). Orice stare poate fi obținută de la CS și invers, orice stare a unei persoane poate fi tradusă în CS. SC este ca o treaptă neutră într-o cutie de viteze auto, cu capacitatea sa universală de a comuta la orice mod de funcționare tehnic și, dacă este necesar, de a comuta înapoi.
Deci, în prezent, disting doar trei grupuri principale de stări psihofiziologice:
1. Stări normale de veghe.
2. SK.
3. Condiții patologice.
Ne referim la stările normale de veghe: relaxare, mobilizare, sport și vârstă. Condițiile patologice includ: afecțiuni cu necunoscut

afectarea semnificativă a sănătății sau reducerea activității motorii (așa-numita pre-patologică

stări), stări cu tulburări grave de sănătate, stări critice biologic, stări crepusculare, stări inconștiente, stări aproape de moarte și stări de animație suspendată.
SC include: somn natural rapid și lent, stări de adormire incompletă și trezire incompletă, stări hiposenzoriale, hipersenzoriale, emoțional-intelectuale, emoțional-spirituale, emoțional-extatice, hipnotice, meditative, constrânse (fără semne de patologie), adulți » în o imagine dată), sensibil, hipersugestiv, narcotic (fără semne de patologie), alcoolic (fără semne de patologie); stări născute prin acțiunea muzicii, dansului, hiperventilației (fără semne de patologie), acțiunii operelor de artă; stări de îndrăgostire (fără semne de patologie), stări de euforie creatoare, stări de atenție susținută la un obiect extern sau intern, stări de atenție împrăștiată și dispersată, stări sugerate, stări de imitație sau infecție mentală, stări de tensiune socială sau frica, afirmă când ochii sunt închiși (fără semne de somn), starea de „iluminare”, „iluminare”, etc.
SC a fost creat de D. V. Kandyba pe ideile lui V. M. Bekhterev și tehnica de levitație a mâinii lui D. Hind (1921) ca stare specifică codificată ideomotorie a corpului, caracterizată prin controlabilitate psihofiziologică selectivă ridicată cu elemente de automatism. Această stare a conectat toate tipurile de transă, prezentându-le într-un singur proces și o singură psihotehnologie. Pentru prima dată, o teorie și o practică științifică unificate a transei au fost create ca un proces universal unic. SC vă permite să obțineți oricare dintre cele mai complexe fenomene psihofiziologice cunoscute de știința modernă.
Modul SC poate apărea spontan, poate fi format în funcție de psihotehnica specială independent sau cu ajutorul unui specialist.
În acest mod, conexiunile funcționale intercentrale cresc, se stabilește reglarea relațiilor de fază ale ritmului diferitelor formațiuni cerebrale. Există o creștere a tonusului autonom, creșterea activității sistemului cardiovascular, respirator, excretor și digestiv. Odată cu creșterea adâncimii SC, se observă vizualizarea controlată. Studiile EEG (Kandyba V.M., 1988) seamănă parțial cu imaginea somnului REM, a actului ideomotor și a meditației ghidate. Teoria explică fiziologia stărilor de transă ca somn artificial: 1) cu o dominantă activă (zonă de raport) și inhibiție difuză în jur și 2) cu o dominantă pasivă (focalizare artificială de inhibiție) și excitare difuză în jurul tuturor zonelor cortexului. Natura dominantei este determinată de sursa receptoră de informație și toate tipurile de transă sunt astfel împărțite în relaxare și mobilizare. [Eu JJ
În știința SC, psihicul uman și fiziologia sunt considerate într-o unitate dialectică. Din păcate, mulți specialiști acordă o atenție deosebită doar stărilor alterate de conștiență și nu studiază suficient modificările fiziologice grave concomitente care însoțesc regimul de stare alterată stabilă. O astfel de atenție insuficientă acordată fiziologiei a condus la o viziune superficială a posibilităților de impact informațional asupra unei persoane, ca un singur complex informațional-biologic.
Acțiunea informației asupra corpului uman prin simțuri, inclusiv cuvinte, culoare și muzică, provoacă reacții grave similare cu alte obiecte biologice din psihic, energie și fiziologie. Prin urmare, este o greșeală gravă să luăm în considerare așa-numitele „stări alterate de conștiință” separat de fiziologie, așa cum se face, de exemplu, în SUA și Japonia. În știința rusă, problema schimbării automate în întregul mod de funcționare nu numai a creierului, ci și fiziologiei, ca urmare a „stărilor modificate de conștiință”, a fost studiată de mult timp. Cele mai riguroase sunt studiile lui Bekhterev, Ukhtomsky și Kandyba. Consecințele fiziologice ale acțiunii informației sunt investigate și explicate în teoria reflexiei lui Bekhterev, în teoria dominantei lui Ukhtomsky și în

teoria SK-Superconștiinței lui Kandyba. Am studiat mecanismul fiziologic de recepție și acțiune a informațiilor în corpul uman și am creat metode eficiente de dezvoltare informațională țintită a unei persoane pe baza cunoștințelor dobândite.
Când o persoană este hetero-cufundată în SC, observăm semne ale a trei grade principale ale SC:
1. Lumină SK - „SK-1”.
2. SK medie - "SK-2".
3. SK adânc - "SK-3", "SK-4" ... "SK-9".
SC pot fi pasive sau, respectiv, active, iar psihofiziologia întregului creier și a întregului corp fie se relaxează și se odihnește, fie activează și funcționează în modul Superconștiință.
Creșterea adâncimii SC este adesea însoțită de apariția automată a următoarelor simptome în următoarea secvență: SC-1 - euforie ușoară și imponderabilitate (SC activ) sau relaxare, clipire și închidere a ochilor (SC pasiv); fenomen „corp de fier” (SC activ) sau catalepsie oculară, catalepsie membre, catalepsie rigidă, anestezie (SC pasivă); SC-2 (transă medie) - super memorie, vizualizare liberă, hipersensibilitate, psihofiziologie controlată (SC activ); amnezie parțială, amnezie posttransă, alterată
dezvoltarea personalității, sugestii post-transă, iluzii kinestezice, amnezie completă (SC pasiv); SC-3... SC-9 (transă profundă) – hipermnezie, gândire vizuală de culoare deschisă, fenomenologie controlată, corp radiant, nemurire (SC activ); cale-
capacitatea de a deschide ochii, sugestii de fantezie post-transa: somnambulism complet, post-transa pozitiva

halucinații vizuale bufnițe, halucinații auditive posttranse pozitive, amnezie sistemică posttransă, halucinații auditive negative, yoganidra, animație suspendată pe termen lung, corp incoruptibil (SC pasiv).
Cred că metoda SC de stăpânire a Supraconștientului va fi mai bine înțeleasă de majoritatea studenților și adepților mei, dacă evidențiez trei componente principale din mintea unică a unei persoane, pur artificial:
1. Inconștient (structuri antice ale creierului minții animalelor și plantelor).
2. Conștiința (mintea umană).
3. Supraconștiința (minte supraomenească sau mintea omului evolutiv al viitorului).
Inconștientul (mințile animalelor și plantelor) este mintea pe care, în cursul evoluției, natura sa format în noi pe baza psihofiziologiei cortexului emisferei drepte a creierului și a structurilor profunde subcorticale corespunzătoare ale întregului creier. . Această minte reprezintă 60-70% din activitatea de noapte a întregii minți a unei persoane. Am primit-o în cursul evoluției vieții de la cele mai simple forme, plante, animale și până la punctul culminant al evoluției - omul.Această minte lucrează pe legile unei celule vii, pe instincte, reflexe condiționate și necondiționate, ca în cele mai mari. animalelor. Limbajul inconștientului este, ca toate animalele superioare, senzații, sentimente, imagini. Aceasta înseamnă că Inconștientul comunică cu noi și gândește în limbajul sentimentelor și imaginilor (imagini).
Inconștientul, așa cum arată experimentele mele cu hipnoză (adică inhibarea cortexului cerebral din emisfera stângă a creierului), formează într-un singur psihic uman o personalitate complet independentă, care în fiecare persoană este autosuficientă și este un animal, dar cu potența unui mare om sau „vită”, în funcție de manager.conținutul minții emisferei stângi a creierului. Cu un psihic bine dezvoltat și educat al creierului stâng, inconștientul multor oameni creativi cu dominația psihicului creierului drept atinge cote fără precedent, care sunt

caracteristice doar unei persoane. În acest caz, inconștientul este numit mintea intuitivă sau profundă a unei persoane și mai des - intuiția sau natura profundă a unei persoane.
Cunoscutul om de știință V.V. Nalimov susține că „atribuim un caracter continuu (continuu) gândirii intuitive și un caracter discontinuu (discret) limbajului”. Pentru creierul stâng, lumea este discretă, iar pentru dreapta este holistică, așa că toate religiile iubesc modul ei de a percepe realitatea. De aceea, este nevoie de o transă, cu activarea creierului drept senzorial-figurativ, pentru a simți și a veni la Dumnezeu. Acest lucru este observabil în special în stările de perspicacitate creativă cu depășirea granițelor gândirii verbal-logice a creierului stâng.
Dacă creierul stâng al unei persoane este needucat, nedezvoltat și needucat, atunci senzual-instinctiv inconștient - L psihicul reflexiv al creierului drept al unei astfel de persoane, (I JI
lipsit de „frâne” morale și „interdicții” este întotdeauna periculos și imprevizibil.
Pentru a clarifica ce fel de oameni sunt, voi da un exemplu simplu și de înțeles. Una dintre cele mai strălucitoare manifestări ale vieții spirituale la o persoană este Iubirea. Deci, există „oameni” care numesc acest sentiment cel mai profund și luminos din punct de vedere spiritual, acest secret spiritual principal al culturii noastre, „sex”. „Sexul” se întâmplă doar oamenilor fără suflet, cel puțin.
Exemplul meu simplu explică foarte bine însăși esența Inconștientului (mintea animală). Nu e de mirare că vechii preoți și preoți ruși l-au numit Diavolul în om, seducător de inteligent, dar personificare imorală și periculoasă a Răului. De aceea, nu salut hobby-urile cu creierul drept ale iubitorilor de neobișnuit, deoarece acest lucru, cu o pregătire necorespunzătoare, trezește natura animală a unei persoane și o face nebun în cel mai adevărat sens al cuvântului.
Conștiința (mintea umană) este mintea pe care, în cursul evoluției, natura sa format în noi pe baza psihofiziologiei cortexului emisferei stângi a creierului și a structurilor profunde subcorticale corespunzătoare ale întregului creier. Conștiința la majoritatea oamenilor reprezintă 60-70% din activitatea zilnică a întregii minți a unei persoane. Acest tip de minte este construit pe o bază verbal-logică și este inerent numai omului. Limbajul conștiinței (mintea umană) este un discurs format logic, cu voce tare sau mental (pentru sine). Aceasta înseamnă că Conștiința gândește în cuvinte și își formează propria personalitate, cu propriile mecanisme de memorie, stereotipuri de șoarece.
leniya, caracter, obiceiuri etc.
Conștiința (mintea umană) este acel om pe care orice om normal îl are și ar trebui să îl aibă. Iată ceea ce el, stăpânind vorbirea de la 2-3 ani, primește cu ea: creșterea, cultură, educație, profesie, idealuri, credințe, o ierarhie a valorilor morale și spirituale etc. Conștiința (mintea umană) este o natură ideală. o persoană care controlează Inconștientul, îndeplinind rolul critic-analitic de cenzor care stă în fața intrării în Inconștient și lasă în mod selectiv doar ceea ce consideră adevărat, important și util. Odată cu subdezvoltarea Conștiinței (minții umane), mulți oameni gândesc în termeni de tipare și stereotipuri sociale ale mediului lor, adesea nu percep noul și tot ceea ce nu se încadrează în stereotipurile și atitudinile lor. Cu o Conștiință dezvoltată, oamenii sunt educați, bine maniere, au capacitatea de a simpatiza, de a empatiza, cuvintele, faptele și faptele lor sunt morale și utile pentru
societate.
Cu dezvoltarea verbală și logică excesivă și incorectă a Conștiinței, oamenii, deși foarte inteligenți, își pierd capacitatea de a înțelege și

de a simpatiza, evaluează în mod obiectiv ceea ce se întâmplă, neglijează latura materială în detrimentul cauzei, fiind duși de cap și supunându-se complet unei idei, pe care mai devreme sau mai târziu o perversează cu fanatismul lor.
Și acum câteva cuvinte despre ceea ce numim „comportamentul conștient” al unei persoane. A. A. Leontiev scria (1984): „Comportamentul rezonabil sau conștient, în primul rând, presupune întotdeauna o alegere dintre mai multe posibilități. De exemplu, trebuie să ajungeți în celălalt capăt al orașului. Acest lucru se poate face pe jos, dar puteți folosi și transportul public. Evaluăm situația, luăm în considerare opțiunile disponibile și, după ce am ales una, schițăm un plan de acțiune specific. Cu alte cuvinte, ne confruntăm cu o anumită sarcină, dar alegerea soluției potrivite depinde de noi. Nu ne satisfacem automat (negând) nevoia (fără a ne interesa mecanismul acestei satisfacții), ci alegem și compunem în mod conștient unii cu alții diferite modalități de atingere a scopului.
Activitatea rezonabilă este foarte tipică omului. Academicianul A. R. Luria a calculat că, în medie, cel puțin 7/ în comportamentul uman constă în acte raționale (conștiente) ale creierului stâng, iar doar % (12%) sunt reflexe „pure” condiționate și necondiționate ale creierului drept. Orice act conștient (rezonabil) constă în trei faze: 1) orientarea în condițiile sarcinii care a apărut și elaborarea unui plan de acțiune; 2) executarea sau implementarea planului planificat; 3) compararea rezultatului obținut cu scopul. În exemplul de mai sus cu o excursie în cealaltă parte a orașului, prima fază este să ne gândim care transport este mai bun, să comparăm opțiunile și să-l alegi pe cel mai bun; a doua este implementarea opțiunii alese, a treia este satisfacția pentru faptul că am ajuns la timp la locul dorit. Deci, vedem că într-o persoană toate fazele sunt clar separate una de cealaltă, adică o persoană își ia în considerare mai întâi capacitățile, elaborează un plan de acțiune și abia apoi implementează acest plan, iar aceasta este principala diferență între oamenii raționali. si animale. Prin urmare, dacă o persoană se află în situații de inhibare parțială sau completă a minții creierului stâng, atunci în comportamentul său este deja ghidată de mintea senzorială-figurativă a creierului drept și, prin urmare, se comportă ca orice animal în completa supunere față de senzații, sentimente, imagini, instincte și conținutul principal al unei amintiri de lungă durată.
Conștiința este o proprietate a creierului, doar o proprietate, adică ea, la fel ca procesele de senzații, mișcări, adaptare, emoții, învățare și altele, poate fi explicată în cele din urmă pe baza structurii și funcțiilor tipice ale unui tipic obișnuit. creier uman. Dar, după ce am schimbat și dezvoltat semnificativ structura structurală și funcțională a creierului obișnuit, obținem o bază cerebrală nouă, imensă din punct de vedere cantitativ și implicată activ, care generează noi calități ale creierului care anterior nu erau caracteristice acestuia. Numărul de neuroni implicați activ se ridică la câteva miliarde, iar această cantitate este transformată într-o nouă calitate. Creierul obișnuit devine Supercreier, iar Conștiința obișnuită devine SC-Superconștiința, care capătă o organizare structurală complet nouă și un nou mod de a fi funcțională nemuritoare, care exista în vechiul creier obișnuit doar în potență. [I $5 JI
SC-Superconștiința nu mai este o creație și proprietate corporală complet individuală a creierului, ea devine inițial de natură duală și apoi complet independentă de creierul concret care îi dă naștere. SC-Superconștiința devine treptat egală calitativ cu substanța universală informațională-inteligentă gravitațională-electromagnetică, care în întregul Cosmos „pătrunde totul și este prezentă în toate”, așa cum spun textele antice ale religiei ruse în raționamentul lor despre natura

fizică. lui Dumnezeu. Psihicul unei persoane seamănă cu o picătură de apă într-un ocean nesfârșit, pierzându-și calitatea de separare.
Așadar, generată de creierul muritor și mintea muritoare a unei simple persoane muritoare, SC-Superconștiința devine o parte inseparabilă și nemuritoare a Minții Cosmice. Așa cum un fluture părăsește coconul care l-a născut, așa SC-Superconștiința completează evoluția individuală a unei persoane și intră în eternitate. Prin urmare, în textele sacre ale religiei ruse, se spune că „Dumnezeu naște o persoană muritoare, dar în cele din urmă, o persoană se întoarce neapărat la Dumnezeu din nou ...”
Supraconștiința (mintea supraomenească sau mintea unui om al viitorului) este faimosul și legendarul „SK”. Aceasta este mintea unui geniu! În supraconștient, disting trei niveluri:
1) SK-1-Superconștiința.
2) SK-2-Superconștiința.
3) SK-3 ... SK-9-Superconștiința.
SK-1-Superconștiința. În cele mai vechi timpuri, SK-1-Superconștiința a fost numită diferit de către diferite popoare: „conștiință extinsă”, „stare de chal”, „stare de Zen”, „stare de Krishna”, „stare de satori”, „conștiință lui Buddha”, „primul samadhi”, „conștiința în Hristos”, „minte luminată”, etc.
SC-1-Superconștiința este o stare de transă specială, care apare cel mai adesea independent, fără psihotehnice speciale, la persoanele aflate în stări de inspirație creativă, când calitatea muncii lor crește brusc. Conștiința este iluminată și extinsă prin includerea unor structuri profunde de percepție intuitivă, prin creșterea activității atât a creierului stâng verbal-logic, cât și a rezervelor creierului drept senzorial-figurativ. Capul limpede, starea de spirit ridicată, modul intelectual
Activitatea și viteza gândirii cresc brusc, activitatea emisferelor este sincronizată, psihicul se dezvoltă și se armonizează, crește controlul volițional al propriului psihic, energie și fiziologie. Fondul natural al autoreglării biologice crește, organismul începe să se corecteze și să se vindece singur. În tot corpul se simte o uimitoare ușurință, toate sentimentele sunt ascuțite, realitatea este percepută mai strălucitoare și mai bogată, apare o perspectivă optimistă și plină de bucurie asupra vieții. Tot
pare posibil si accesibil...
Pe baza psihofiziologiei SC-1, am pus elementele de meditație ghidată, hipnoză și mișcare ideomotorie.
Accentul meu principal este pus pe psihofiziologia actului ideomotor.
Mișcările ideomotorii sunt cel mai vechi limbaj al Inconștientului (conștiința vegetativă a creierului drept), întrucât viața însăși este o mișcare (de la forme simple la forme complexe). După ce stăpânește psihotehnologia mișcărilor ideomotorii, elevul dezvoltă mai ușor, mai rapid și mai bine conștiința mai complexă, animală a Inconștientului (limbajul sentimentelor și imaginilor).
♦SK-1” este un nou tip de transă, care, ca ♦fond de lucru”, vă permite să mențineți controlul arbitrar al conștiinței codificate conform unui program special. Această stare poate fi transformată în oricare alta, mai este posibil să o adâncești (SK-2, SK-3 ... SK-9) sau să ajungi la cote mai ușoare, până la starea de veghe deplină. SK-1 își păstrează întotdeauna capacitatea de a schimba dramatic programul de cod în timpul fundalului de lucru și este, de asemenea, posibilă anularea sau înlocuirea completă a codului.
SC-1 este un nivel calitativ nou de autoreglare, crescând dramatic posibilitățile de manifestare a voinței umane. Aș spune că SK-1 este primul pas către supraom (sau mai bine zis, Dumnezeu-omul).
Caracterizând pe scurt SK-1, trebuie remarcat:

- SC-1 de înaltă calitate se realizează numai cu o puternică dorință interioară de a atinge obiectivul.
- Abilitățile de auto-influență sunt dobândite în cursul pregătirii și sunt păstrate pentru o lungă perioadă de timp, sub rezerva practicării lor sistematice.
„Principala componentă tehnică a metodei este transformarea dorinței, a credinței și a înțelegerii într-un nivel supraconștient cu un rezultat de întoarcere deja în formă: știu că cu siguranță o pot face.” Pe măsură ce antrenamentul progresează, creierul construiește noi conexiuni și niveluri de autoreglare, iar cursantul ♦știe că o poate face” la o gamă din ce în ce mai mare de fenomene în SC-1 care se apropie automat și instantaneu.
- SC-1 ca superstat codificat specific se caracterizează prin controlabilitate psihofiziologică selectivă ridicată cu elemente de automatism.
- SC-1 este o stare psiho-fiziologică universală care combină capacitățile tuturor transelor, prezentându-le într-un singur proces și într-o singură psiho-tehnologie, prin urmare vă permite să obțineți oricare dintre cele mai complexe fenomene psihofiziologice cunoscute modernului ştiinţă.
- SC-1 poate apărea spontan, poate fi format în funcție de psihotehnici speciale în mod independent sau cu ajutorul
profesor.
- În SC-1 cresc conexiunile funcționale intercentrale, se stabilește reglarea automată a relațiilor de fază ale ritmului tuturor formațiunilor principale ale creierului. pov-
tonul vegetativ și activitatea cardiovasculară
cel al aparatului respirator, digestiv și excretor.
57
- În psihofiziologia sa, SC-1 este oarecum asemănătoare cu psihofiziologia somnului natural în faza sa activă rapidă, cu o dominantă supraexcitată în cortexul cerebral (zonă de raport sau zonă de auto-guvernare) și excitare a tuturor structurilor principale ale creierului revărsate în jur.
- În SC-1, creierul drept este concentrat în principal pe sfera senzorială a unei persoane, iar creierul stâng este concentrat pe cea motorie.
Persoanele cu o dominanță semnificativă a funcțiilor emisferice stângi la începutul antrenamentului SC sunt mai înclinate către teorie, au un vocabular mare și îl folosesc activ; se caracterizează prin activitate motrică, intenție și capacitatea de a prezice evenimente (tip de gândire). Dar persoanele cu dominare a funcțiilor emisferice drepte la începutul antrenamentului SC arată o tendință de contemplare și experiențe senzuale ale SC; au dezvoltat intuiția și capacitatea de a percepe informații fără analiză (tip artistic).
Deci, SC-1 este o stare alterată dominant a psihofiziologiei unui organism care operează într-un super-mod activ de controlabilitate și sensibilitate codificată.
CK-1 este o stare controlată specifică a corpului, caracterizată printr-o susceptibilitate crescută la orice semnal de stimul extern sau intern.
SC-1 este o transă activă controlată, cu ajutorul căreia se poate pregăti calitativ psihicul și fiziologia umană pentru orice fel de hiperactivitate.
SC-1 este un superstat de rezervă nu numai al psihofiziologiei, ci și al sistemelor energetice și informaționale ale corpului, care operează în modul dominant de controlabilitate codificată și sensibilitate.
Psihotehnic și neurofiziologic, SC-1-Superconștiința este o stare identică cu psihofiziologia „zerului ideomotor”, starea de neurofiziologie a unui act ideomotor general (non-local). Prin urmare,

psihotehnica inițială pentru obținerea SK-1-Superconștiinței este realizată pe baza psihotehnică a procesului ideomotor, așa cum a descoperit marea Bodhidharma în secolul al VI-lea și apoi dezvoltată de Pavlov, Bekhterev și Hind.
I. P. Pavlov a explicat actul ideomotor (idee - din grecescul „imagine”; motor - din latinescul „punerea în mișcare”) ca o manifestare a impulsurilor nervoase care asigură un fel de mișcare cu o reprezentare figurativă a acestei mișcări. Deci, SC-1-Superconștiința (sau pur și simplu SC-1) este o stare activă specială a conștiinței și întreaga psihofiziologie a organismului, care apare automat cu o concentrare stabilă a conștiinței active pe imaginea internă a oricărei mișcări externe sau interne (proces). Diferența fundamentală dintre SC-1 și transa meditativă este extinderea activității creierului „zonele de conștiință”, însoțită de hiperactivitatea emisferei stângi a creierului și de munca sincronizată activă a emisferei drepte | 1 în * JJ din creier. Într-o transă meditativă, după cum știm, dimpotrivă,
există o îngustare și o scădere (inhibare) a activității mentale generale la o „stare de necugetare”, adică activitatea emisferei stângi este oprită și emisfera dreaptă este ușor activată la grade superficiale de transă meditativă. Nu degeaba starea de meditație printre yoghini se numește „dhyana”, iar starea SK-1 se numește „Samadhi-1”. Și SC-1 și Samadhi-1 adecvat acestuia diferă de simpla meditație nu prin îngustarea, ci prin „extinderea” conștiinței și prin implicarea creierului stâng activ și a creierului drept activ, precum și a principalelor structuri subcorticale ale întregului creier, în „modul zero de necugetare”. Prin urmare, dintre psihotehnologiile cunoscute, Samadhi-1 este cel care corespunde cel mai mult cu ceea ce obținem dintr-o psihotehnică ideomotorie-meditativă controlată ca SK-1-Superconștiință. În capitolul următor, voi descrie în detaliu cum am reușit să creăm o psiho-tehnică pentru obținerea Superconștienței SC-1 și cum arată această psiho-tehnică. Dar pot observa imediat că psihotehnica mea SK-1 a redus timpul pentru atingerea Superconștiinței de la zeci de ani (pentru yoghini) la câteva secunde și pentru oricine își dorește acest lucru. Sunt sigur că într-o zi omenirea va putea evalua ceea ce am creat, dar acum pur și simplu nu există nimeni, din moment ce nimeni nu înțelege psihotehnologiile lumii, sunt prea multe de știut în domeniul istoriei, filosofiei, psihologiei, psihiatriei, religie, neurofiziologie, neurologie etc. Acum nu există astfel de oameni și nu au mai existat până acum... Recent am întrebat o femeie, ministrul Sănătății al Rusiei, un psihiatru academic, cum înțelege ea diferența dintre o transă hipnotică și unul meditativ. Psihiatru-academician a răspuns sincer că nu este familiarizată cu această direcție științifică. Deci, și totuși ea și oameni ca ea conduc nu numai psihiatria și medicina actuală, ci și întreaga noastră știință. Deci cine sunt eu să spun despre NC, Supraconștient, noi moduri de gândire, noi forme de civilizație etc., cu excepția poate studenților și adepților mei, care, fără a avea titluri academice, înțeleg totuși totul perfect... cred că nu vor dura câteva decenii de la apariția acestei cărți senzaționale, care întoarce toate fundamentele universului actual, deoarece tot ce am scris, scriu și vorbesc, va deveni clar și accesibil chiar și unui copil de vârsta grădiniței! Acum, pentru a explica cum mi-am făcut descoperirea, voi spune următoarele. În Est, Samadhi (Super Conștiința)
au primit psihotehnologia prin meditație, ca meditație ghidată, adică la un anumit nivel de stăpânire a trans meditativ, cursanții au început să stăpânească tehnica de a activa conștiința (psihicul creierului stâng) și de a pune starea meditativă sub control. a minții active („eu” activ). În acest fel
Așa că au primit meditație ghidată activ sau, așa cum o numeau ei, Samadhi. Am înlocuit transa meditativă, ca cale incomodă și lungă, cu o

transă hipno-meditativă ideomotorie complexă, care poate fi obținută imediat și ușor de oricine. Și am construit Calea pe faptul că a fost transa hipno-meditativă ideomotorie pe care am făcut-o gestionabilă, adică [I $9 JJ
a creat o nouă psihotehnologie, care a făcut posibilă activarea instantanee a conștiinței creierului stâng pe psihofiziologia creierului drept a mișcării ideomotorii. Așa că am primit Supraconștiința, dar într-o formă de milioane de ori mai accesibilă fiecărei persoane. Deci, SC-1-Superconștiința este o stare controlată de transă ideomotoră hipno-medicală, sau mai simplu, este o transă ideomotorie controlată, construită pe capacitatea fiecărei persoane de a crea imagini imaginare mental care provoacă automat reacțiile necesare ale corpului. , realizând automat aceste imagini. De aceea, dezvoltarea imaginației, dezvoltarea abilităților de vizualizare și noua gândire vizuală au stat la baza psihotehnologiei accelerate pentru construirea Supraconștiinței. Apropo, multe tradiții psihotehnice din Orient, Africa, Australia, America și alte vechi tradiții psihotehnice au pus miza principală și pe dezvoltarea imaginației și a capacității de „a vedea*”. A existat o singură problemă: cum să realizați rapid acest lucru pentru toată lumea. Aceasta este problema pe care am rezolvat-o, pe care o voi discuta în detaliu în capitolul următor.
SK-2-Superconștiința. În antichitate, SC-2-Superconștiința era numită diferit: „Conștiința Ur*, „starea Tao”, „al doilea samadhi*, „Conștiința Rama*, „starea Unului” și altele.
În SC-2-Superconștiința unei persoane, toate 100% din psihofiziologia sa de rezervă sunt incluse în munca activă. Percepția realității trece prin toate canalele automat și cu predominanța gândirii vizuale. Cea mai mare parte a gândirii constă în imagini de fuziune directă și identificare cu realitatea. Înțelegerea are adesea caracterul de „înțelegere”, adică o persoană înțelege totul imediat și complet în momentul contactului cu ceva. Dacă este necesar, creierul poate afișa informații înțelese cu perspicacitate pe un ecran mental sub forma unui limbaj de culoare cod, imagini, simboluri de cod, cuvinte care sună sau scrise, mirosuri etc.
În SK-2-Superconștiință, gândirea verbală-logică se schimbă
Este clar și unei persoane i se pare că știe și înțelege totul dinainte (fenomenul „omniscienței”), poate prezice, ghici, simți și chiar vedea multe și fără a dezvolta în mod special superputeri. Superputeri vin la mulți
automat, iar dacă exersezi, rezultatele sunt cu adevărat minunate. Aceasta este starea de supergeniu!
SK-8 ... SK-9-Superconștiința în antichitate era numită „starea lui Dumnezeu*, „adevărata natură a lui Buddha”, „conștiința Uruselor (urya)*. Acestea sunt stări de conștiință când gândirea unei persoane este realizată prin jocul de lumină și culoare, iar gândirea verbal-logică și eidetică apare doar atunci când este necesar. Conștiința unui om-la-zeu dobândește capacitatea de a se separa de corp și de a exista separat și veșnic într-o formă de lumină radiantă spinor. Conștiința unei astfel de persoane este prezentă simultan în orice punct spațio-temporal al Universului - în prezent, trecut și viitor ZA-l. O persoană își poate multiplica corpurile și poate fi prezentă în mai multe locuri în același timp. Dacă se dorește
un astfel de om-Dumnezeu radiant poate locui și trăi într-un corp de lumină radiantă (cosmic) în orice punct al Universului. În religia rusă (în „Rigveda”) se afirmă că oamenii din Rus au trăit într-o asemenea formă de lumină radiantă acum aproximativ 18 milioane de ani. K. E. Tsiolkovsky a susținut că aceasta este exact ceea ce întreaga umanitate viitoare va deveni ca urmare a evoluției naturale după un timp, iar pământenii vor umple întregul Univers cu ei înșiși, iar Universul va deveni o singură ființă inteligentă, așa cum a fost cândva. Păcat că

aproape toate lucrările marelui geniu sunt interzise la noi. Cred că este timpul să-i cunoaștem...
Legea de bază a Realității este unitatea informațional-energetică cauzală a Universului studiat și natura fizică a fenomenului uman. Acesta ar trebui înțeles ca fiind faptul fundamental că Universul și omul sunt aranjate și funcționează conform acelorași legi generale. Așa cum spuneau vechii înțelepți: „Cum mai sus, așa și mai jos. Cunoaște-te pe tine însuți și vei cunoaște universul."
În arta auto-antrenării și dezvăluirea întregului potențial al superputerilor inerente unei persoane conform metodei SC, această idee străveche rusă este înțeleasă astăzi astfel: „Depășiți dificultățile, frica și îndoielile, îmbunătățiți și câștigați, în primul rând. , tu însuți și numai atunci poți obține rezultate remarcabile în orice activitate umană".
Așadar, secretul principal al metodei SC este că cheia pentru tot ceea ce este extern, pentru succesul în afara unei persoane, se află în principal în interiorul unei persoane, în interiorul psihicului său. Și singura metodă științifică adevărată a dezvoltării umane și a formării propriului destin în mod independent, și nu prin voința circumstanțelor de natură externă și internă, este metoda de transă SC-dezvoltare intenționată a propriului psihic. După cum au spus mulți înțelepți antici: „Împărăția lui Dumnezeu este în noi și cheia principală a tuturor, fără excepție, este în noi".
Și acum, pe scurt, să luăm în considerare psihofiziologia vârfurilor simultan bipolare și triune ale evoluției universale - psihicul uman unificat.
O persoană are două creiere și nu unul, așa cum cred mulți oameni - un creier stâng (emisfera stângă) și un creier drept (emisfera dreaptă).
Creierul stâng comunică cu mediul extern verbal și logic, înțelege și își amintește doar cuvinte și gândește și în cuvinte, motiv pentru care este numit „mintea sau conștiința unei persoane".
Creierul drept comunică cu mediul extern doar prin senzații (sentimente) și imagini (imagini), înțelege și își amintește doar senzații și imagini, de aceea se numește „natura umană inconștientă" („inconștient").
Psihicul creierului stâng se numește verbal-logic, iar psihicul creierului drept se numește senzorial-figurativ. Psihicul creierului stâng (conștiința) controlează și guvernează psihicul creierului drept (inconștient). Simultan |1 $1 JJ
și activitatea constantă a ambelor emisfere ale creierului și constituie un singur psihic uman. În timpul zilei, activitatea creierului stâng (conștiința) domină, iar activitatea creierului drept (inconștient) domină noaptea. Creierul stâng controlează direct partea dreaptă a corpului uman, în timp ce creierul drept controlează partea stângă a corpului.
Activitatea creierului stâng (conștiința) este controlată de educație, educație, idealuri, credințe, principii, atitudini, stereotipuri sociale și profesionale ale gândirii etc., precum și conținutul memoriei creierului stâng și informațiile provenite din afară și din creierul drept. Vechii oameni de știință ruși au numit creierul stâng și psihicul său conștient rațional „natura spirituală (ideală) a omului", iar psihicul inconștient al creierului drept - „natura animală (senzuală) a omului", care este controlată de instincte.
Într-o stare normală de veghe, creierul stâng este mai activ la mulți bărbați, în special la avocați, matematicieni, militari, iar creierul drept este de obicei mai activ la femei și copii, adesea creierul drept este bine dezvoltat și activ la muzicieni, actori. , artiști și oameni în profesii creative cu o sensibilitate și o imaginație dezvoltate.
Pentru dezvoltarea creierului stâng, sunt necesare educația morală, o bună educație, lectura regulată și dezvoltarea vorbirii.

Pentru dezvoltarea creierului drept, este necesară dezvoltarea sferei senzuale a unei persoane și a imaginației sale, adică capacitatea de a simți și de a vizualiza (abilitatea de a vedea imagini pe ecranul mental).

În modul normal, creierul folosește până la 10% din capacitățile sale pentru a asigura funcționarea psihicului uman și cel mai adesea chiar mai puțin. Și întrucât cerințele revoluției științifice și tehnologice moderne depășesc capacitățile psihofiziologiei naturale normale a creierului, pentru a proteja sistemul nervos uman de suprasolicitare, în 1984 am propus o metodă de restructurare a structurii creierului în așa fel încât capacitățile creierului după 5-10 zile de antrenament conform renumitei metode SC- cresc de cel puțin 2-3 ori, iar după cum a arătat practica mondială a CK-1, creierul în cele mai obișnuite situații folosește deja din punct de vedere economic până la 20. -30% din capacitățile sale psihofizice maxime, iar în situații extreme se antrenează conform metodei CK-2 este capabil să folosească în mod arbitrar și instantaneu 100% din superputeri ale psihofiziologiei și psihoenergeticii sale. Pe baza celor mai remarcabile realizări ale școlii psihofiziologice rusești antice și moderne, metoda SC pentru
cu câteva ordine de mărime a depășit toate cele mai bune școli din lume în domeniul auto-formare și autoreglementare.

Starea psihicului, când un stagiar în mod arbitrar, printr-un efort instantaneu de voință, este capabil să includă 100% din toate rezervele sale
de superputeri, am numit CK-2-Superconștiința (legendarul CK-2).

62

SC-2 de înaltă calitate este obținută prin restructurarea structurii creierului stâng și o dezvoltare semnificativă a mecanismelor senzoriale-figurative ale creierului drept, urmată de antrenament pentru a sincroniza activitatea activă simultană a ambelor emisfere ale creierului într-un mod nou, arbitrar. a evocat modul vizual de gândire al noii SC-2-Superconștiință.

Următoarea etapă a instruirii cu metoda SC este dezvoltarea abilităților practice pentru dezvoltarea contactului voluntar de înaltă calitate cu Supraconștientul și a muncii eficiente în SC-2 într-o varietate de situații și domenii ale culturii moderne.

Capacitatea de a lucra cu Supraconștiința în modul SC-2 este dezvoltată de cele mai recente psihotehnici pentru stăpânirea noilor superputeri: gândire colorată, vedere cu ochii închiși, radiestezie, limbi străine, citire și memorare instantanee, arte marțiale, hipnoză la distanță, vindecarea boli, întinerire și longevitate.

Așadar, credem că structural personalitatea fiecărei persoane, cel puțin în starea normală obișnuită, este formată din trei blocuri psihofiziologice principale: Inconștient, Conștiință, Supraconștiență. Aceasta înseamnă că un singur psihic uman poate funcționa în modurile „Inconștient”, „Conștiință” și „Superconștiență”.

De obicei, dacă o persoană nu doarme și nu este în transă sau într-o stare dureroasă, atunci singurul său psihic este controlat de Conștiință, iar în cazul pierderii acesteia, de Inconștient. Dar în stările speciale de transa de supramobilizare, Supraconștiința începe să controleze psihicul unificat al unei persoane.

În modul Superconștiință, orice persoană are o capacitate biologică naturală de a apărea în orice moment al vieții sale până la bătrânețe. Deci, de exemplu, sunt numeroase cazurile în care chiar și bătrânii profundi aflați în situații critice ar putea demonstra minunate superputeri psihofiziologice, precum acea faimoasă bunica de 90 de ani, care, în timpul unui incendiu prin foc, a cărat un cufăr de peste 300 kg de la Etajul 4, pe care nu l-au putut smulge de la sol patru pompieri bărbați. Dar obiectivul nobil pe care ni l-am propus este să-i învățăm pe

oameni să-și folosească propria Supraconștiență în mod independent în orice moment de care au nevoie și astfel să fie capabili, dacă este necesar, să folosească superputerile de rezervă ascunse, super-minunate, ale psihicului și corpului lor. Această abilitate este necesară în special pentru cei care sunt angajați în profesii speciale care necesită abilități practice de supermobilizare.
În studiile din 1985, am constatat că dezvoltarea superputerilor umane prin metoda SC depășește semnificativ cele mai bune metode mondiale în următorul raport, timp de 1 lună la 100 de subiecți: [I 63 JJ
Date comparative despre stăpânirea superputerilor cu diverse metode
SK Hipnoza Yoga Meditație LSD
Radiestezie 100% 82% 30% 27% 23%
Clarviziunea 95% 11% 2% — —
Telekineză 93% 1% — — —
Scopul cel mai înalt al metodei SC este eliberarea conștiinței umane de atașamentul său corporal, dezidentificarea ei, transformarea în Superconștiința SC și obținerea nemuririi, după ce a absorbit cele mai înalte calități ale Minții Cosmice.
Știința SC a stabilit că creierul nostru are super puteri de percepție care sunt diferite de cele realizate de simțurile noastre binecunoscute. Cu toții ne putem dezvolta capacitatea de a vedea și de a cunoaște fără ajutorul simțurilor externe și putem deveni independenți de activitățile pe care simțurile noastre le realizează. Putem percepe o altă lume, mai extinsă, necomensurabil superioară a ceea ce vedem și simțim cu simțurile obișnuite, care sunt limitate de pragul percepției.
Când stăpânim metoda SC, noua noastră percepție poate fi comparată cu ceea ce vede o persoană care s-a vindecat brusc de orbire.
Metoda SC face posibilă delimitarea „Eului" nemuritor al unei persoane de cel muritor și a face din om un Dumnezeu-om. Metoda SC este o unire, o unire a lui Dumnezeu și a omului.
În religia rusă, o astfel de alianță a fost numită „jug". Dobândirea „jugului" însemna dobândirea puterii „Eului" superior asupra corpului său pământesc. Cel care a dobândit „jugul" nu mai este supus puterii lumii exterioare, deoarece pentru el este iluzoriu și în orice moment poate fi schimbat și transformat de superputerea „Eului" superior. O astfel de persoană a fost numită „născută de două ori", o dată în viața pământească și a doua oară în viața spirituală eternă. Această persoană a fost considerată „eliberată". Iată ce a spus Iisus, de exemplu: „Veniți la Mine, toți cei care lucrați și care sunteți nevoiași, și Eu vă voi odihni. Și luați jugul Meu asupra voastră și învățați de la Mine... Căci jugul Meu este binele cel mai înalt" (Evanghelia după Matei, Cap. 12, v. 28).
SC-Superconștiința este o stare care precede realizarea Eliberării, este Precursorul Unității cu Mintea Cosmică, cunoscută în toate religiile, când
viata reala, adevarata.
Dacă natura umană este încă prezentă în SC-1 și SC-2-Superconștiință, atunci, pornind de la SC-Z-Superconștiință și mai sus, absolut nimic uman nu rămâne în Superconștiință. Ei devin o formațiune autonomă nemuritoare complet independentă, în care întreaga minte-II din * JJ Univers devine noul său corp.
SC-Superconștiința dobândește capacitatea de pătrundere intuitivă instantanee în însăși esența tuturor proceselor, fenomenelor și obiectelor. După cum spun textele antice, „această pătrundere este saturată de Adevăr, este însăși nașterea Adevărului". O astfel de cunoaștere precum iluminarea nu mai are nici un limbaj, deoarece cunoscătorul și cunoscutul sunt una. Amintiți-vă de celebra zicală a lui Isus: „Eu și Tatăl meu suntem una". O astfel de percepție cognitivă și în același timp creativă nu poate fi transmisă în simbolurile gândirii umane

și ale intelectului obișnuit, deoarece îmbrățișează simultan trecutul, prezentul și viitorul cu toate stările lor ca un întreg. Un astfel de om-zeu devine Cunoașterea însăși, Adevărul însuși, nu mai are nevoie să „știe” nimic, întrucât el însuși este Adevărul, el este deasupra oricărei „cunoașteri”.
În stările profunde ale Superconștiinței SK, distrugem Timpul și chiar cursul timpului și durata acestuia. Noi nu existăm în timp, dar timpul și Eternitatea însăși există în noi, întrucât lumea exterioară nu mai este un obiect pentru noi, ci se dizolvă în noi. În SC-9-Superconștiința, omul-zeu devine Mintea Cosmică și rămâne în Sine. „Eul” zeului-om devine Unicul Spirit Etern, fără separare.
Textele antice ale religiei ruse spun că „eliberarea este dificilă și uneori chiar imposibilă atâta timp cât trupul trăiește, deoarece ispitele trupești ale vieții pământești distrug Duhul”. Cu cât este mai activă viața corpului, și nu a spiritului, cu atât mai greu îi este conștiinței să împlinească ceea ce se numește Renunțare în textele sacre, adică conștiinței îi este greu să renunțe la „Eul” său uman, care este nedespărțit de corp, este greu să scapi de dualitatea care a venit ♦I „în favoarea celui de-al doilea , cu atât mai înalt „eu”. În această perioadă de formare a „Eului” etern doar Calea etică a metodei SC ne ajută să atingem cea mai înaltă perfecțiune și Mântuire. Autodezvoltare și o conștiință din ce în ce mai mare a „eu” spiritual al cuiva - aceasta este celebra Cale a Mântuirii, despre care scriu toate textele sacre antice rusești. Religia Rusă este știința unității și armoniei omului cu Mintea Cosmică.
Metoda SC este doctrina adevăratei libertăți, idei științifice reale și metode de realizare a acesteia.
Cuvântul „Dumnezeu” din metoda SC este un simbol pentru cel mai înalt ideal. „Dumnezeu” este ceea ce trebuie să se străduiască cu ajutorul metodei SC pentru a deveni el, după ce a realizat rămânerea în el și unitatea cu el. Este atât un obiect, cât și un subiect al eforturilor pentru scopul unității. Rușii antici au indicat acest lucru cu cuvântul „Dragoste” („Dumnezeu este iubire”).
Dumnezeul individual este adevăratul „eu” al omului. Isus, de exemplu, a spus: „Adevărat vă spun că sunteți dumnezei!”
Dumnezeu nu este doar un obiect de reflecție, ci ajută și la realizarea scopului metodei SC, înlăturând toate obstacolele. Textele sacre ale religiei ruse spun: „Dumnezeu ajută --Js
tuturor, fără excepție, care urmează calea directă a CN. |1 65 J|
3 V. M. Kandyba
Deci, Calea metodei SC este singurul conducător direct adevărat al evoluției Minții Cosmice.
Dumnezeu este Învățătorul Adevărului și Inspiratorul Puterii, care îi va îndruma și îi va ajuta personal pe toți cei care se îmbarcă pe calea SC, așa că dragostea pentru Dumnezeu este principala putere mistică și mijloc pentru a obține Eliberarea finală.
Metoda SC oferă adevărată cunoaștere despre sine și deschide porțile Ființei Adevărate.
Textele sacre rusești antice spun: „O persoană se naște într-o materie brută pentru a se naște în Spirit, prin urmare, principala activitate a vieții sale ar trebui să fie auto-dezvoltarea și auto-îmbunătățirea, care să conducă la dezvăluirea abilităților sale spirituale. și Nemurirea. Soluția este că Duhul este puternic, iar carnea este slabă, prin urmare, pentru a simți adevărata natură cosmică, trebuie să-ți dezvolți în mod special abilitățile spirituale, iar corpul trebuie tratat cu respect, deoarece este Templul Spiritului nostru cosmic. .
Metoda SC este cea mai directă și mai rapidă cale către oceanul universal nemuritor al Conștiinței. Practicați și în câteva ore veți simți acest ocean magnetic cosmic general viu, pe care Carl Jung l-a numit „un câmp

semantic în care există idei, gânduri și toate informațiile despre trecut, prezent și viitor. Acest domeniu este spiritual și informațional. Acest câmp nu se supune legilor spațiului și timpului, adică există în afara timpului și spațiului. Este conectat cu lumea noastră prin activitatea noastră mentală, care trăiește parțial în corpul fizic și parțial se contopește cu acest câmp semantic prin inconștient. K. Jung credea că conștiința noastră este un produs al psihicului cosmic general, iar câmpul semantic este un proiect de dezvoltare a Universului, pe care înțelepții antici l-au numit „Planul lui Dumnezeu", „Lumea imaginilor și ideilor mamei". zeiță", etc.
Cunoscutul fizician american X. Pagele spunea despre aceasta: „Fizica modernă susține că vidul cosmic este principiul fundamental al întregii fizice. Tot ceea ce a existat vreodată sau poate exista este deja prezent în această inexistență a spațiului, iar această inexistență conține toată ființa.
Neurofiziologul american Roger Sperry a primit Premiul Nobel în 1981 pentru că a recunoscut modul în care se formează gândirea
în interiorul minții dezvoltă „potența cauzală", o forță care inițiază tot ceea ce se întâmplă în viața unei persoane. Pe baza cercetărilor lui Sperry, potența cauzală este creată în minte ca un sistem bioelectric încorporat, similar cu o bancă de condensatoare de mare capacitate. Cu cât încarci mai activ „bateria", cu atât produce mai multă energie, dând posibilitatea influenței personale asupra evenimentelor așa-zisei realități obiective. La prima vedere, acest lucru pare ciudat, dar fizicienii sunt bine conștienți că într-un dispozitiv de două baterii de 4,5 V, este posibil [I 66 JI] să se obțină un impuls de energie cu o putere de 20 kW.
Experiența veche de secole le-a permis înțelepților antici să afirme că „o persoană, mai devreme sau mai târziu, devine neapărat ceea ce gândește, visează și își imaginează mai mult sau mai puțin constant".
În ultimele decenii, mulți cercetători ai SC-Superconștienței din diferite țări, aducând un omagiu informatizării endemice a vieții noastre, au început să numească SC-Superconștiența „Biocomputer", iar Mintea Cosmică - „Internetul Cosmic". Conform acestei terminologii, o persoană, dezvoltându-și abilitățile, stăpânește abilitatea de a-și porni Biocomputerul (SC-Superconștiința) și astfel se conectează automat la Internetul Cosmic (Mintea Cosmică), obținând acces acolo unde există informații complete despre orice.
Astfel, elevii, dezvoltându-se, au acces, prin includerea Biocalculatorului, la cunoștințe și superputeri nelimitate, devenind creatorii unei noi civilizații, care este adusă cu ea de viitoarea revoluție a informației și de noile tehnologii informaționale.
Creierul uman poate fi comparat cu un ecran de televizor, iar SC-Superconsciousness (Biocomputer) poate fi comparat cu o antenă pe care majoritatea oamenilor nu au conectat-o încă. Astfel, dezvoltându-vă prin metoda SC, în prima etapă ar trebui să învățați cum să porniți Biocomputerul și să învățați cum să îl utilizați în diferite scopuri și programe.
Cunoscutul psihiatru S. Grof a scris în cartea sa „Jocul spațiului": „Rezultatele cercetărilor moderne asupra conștiinței contrazic în mod fundamental principalele prevederi ale științei oficiale referitoare la conștiință, natura umană și natura realității. Ele indică clar că conștiința umană nu este doar o proprietate a creierului, ci și principiul original al existenței materiei. Cercetările schimbă radical statutul psihicului uman, arătând că psihicul uman este proporțional cu toată existența și este absolut identic cu principiul creativ evolutiv cosmic general.
În 1994, 53 de laureați ai Premiului Nobel pentru fizică, chimie și biologie au semnat o declarație comună către comunitatea mondială conform

căreia cercetările lor științifice asupra proceselor vieții și structurii universului au condus la o concluzie fermă despre existența Minții Cosmice.
Academicienii ruși A. E. Akimov, V. N. Bingi, G. I. Shinov și alții, referindu-se la studiile lor (1995) despre interacțiunile spintorsiunii și rolul lor principal în toate procesele fizice, au afirmat că conștiința umană este capabilă să producă o schimbare a structurilor spațiu-timp și datorită efectele neliniarității, astfel de modificări creează formațiuni stabile în mediul extern, care pot exista pentru o lungă perioadă de timp ca un tip special de fantomă de torsiune. Studiile au arătat că „activitatea obiectelor biologice este asociată cu starea gradelor de libertate de spin ale moleculelor care alcătuiesc celula. Si din moment ce [I $7 J |
Deoarece câmpurile de torsiune sunt legate genetic de gradele de libertate de spin, atunci apare un mecanism de acțiune biologică a câmpurilor de torsiune, mediat de spinurile moleculelor. Dacă celulele creierului, neuronii, acționează ca celule, atunci se poate presupune că câmpurile de torsiune vor induce imagini ale conștiinței. Dacă, la rândul lor, procesele biochimice ale conștiinței conduc la apariția anumitor structuri de spin ordonate caracteristice acestor acte particulare ale conștiinței, atunci nu este exclusă situația când imaginile conștiinței vor corespunde unu-la-unu cu radiațiile caracteristice de torsiune. .
Este posibil ca sub influența câmpurilor externe de torsiune din creier, structuri de spin să se formeze în celulele acestuia, ceea ce va provoca imagini și senzații corespunzătoare în minte. Astfel, putem vorbi despre câmpurile de torsiune ca purtător material al conștiinței umane. Apoi se poate presupune că conștiința umană, ca structură funcțională, include nu numai creierul în sine, ci și vidul fizic structurat sub forma unui computer de torsiune în spațiul din apropierea creierului - adică, conștiința umană este un Biocomputer specific. asociat cu Internetul Cosmic, care dă unei persoane care a învățat să-l folosească, cele mai neobișnuite superputeri: telepatie, clarviziune, telekinezie, levitație, teleportare, cunoaștere a trecutului, prezentului, viitorului etc. e.i
Așadar, pentru a învăța cum să-ți folosești Biocomputerul, trebuie să faci următoarele:
1. Dezvoltați imaginația la capacitatea de a vedea imagini imaginare pe ecranul mental.
2. Învață să creezi (porniți) clar ecranul mental al Biocomputerului și să ștergeți (dezactivați) imaginea acestuia după ce lucrați cu el.
3. Folosind metoda SC de vizualizare creativă activă, în această nouă realitate biocomputerică, este necesară construirea mai multor programe video de referință cu psihotehnologie pentru a le intra, a lucra în ele și a ieși din lucrul cu Biocomputer.
4. Programele video mentale țintite pot fi concepute cât de mult doriți, dar câteva de bază sunt obligatorii:
- tehnologie de tratament video: intrare, tratament, ieșire;
- tehnologie video sportivă: intrare, lucru, ieșire;
- tehnologia video a desenului, cântării, cântării la instrumente muzicale: intrare, lucru, ieșire;
- tehnologie video pentru invatarea limbilor straine: intrare, lucru, iesire;
- tehnologie video a abilităților de actorie și capacitatea de a te transforma în oricine sau de a te identifica cu orice animal;
nym, plantă sau obiect (râu, piatră etc.): intrare, lucrare „în imagine”, ieșire.
Deci, o persoană care stăpânește metoda SC și învață cum să o folosească pentru a deveni SC-Superconștiința sa, devine un geniu și Dumnezeu, atotștiutor și omnipotent.
3. ORGANIZAREA STRUCTURALA SI FUNCTIONALA A CONTIINTEI

Dumnezeu este Duh
iar cei care se roagă lui să se roage cu credincioşie.
Iisus Hristos
Cortexul cerebral este „instrumentul magic” care distinge ființele umane de alte animale. Ne-a oferit capacitatea de a crea unelte de la un topor de piatră la un reactor nuclear, de a inventa mașini cu care ne mișcăm mai repede decât un ghepard și zburăm mai sus și mai departe decât un vultur. Iar limbajul ne permite să păstrăm și să transmitem informații despre aceste invenții generațiilor viitoare. Este ceva ce niciun alt animal nu poate face.
Cortexul cerebral uman este probabil cel mai complex ca structură și cel mai divers în funcție de tot ceea ce știm. Conform ipotezei Mountcastle, mecanismele sale sunt similare la toți oamenii. Și totuși, acțiunea ansamblurilor sale neuronale creează în fiecare dintre noi o conștiință unică - „eu”, diferită de
toti ceilalti.
Mountcastle însuși descrie cel mai bine acest proces: „Stimulii senzoriali care ajung la noi se revarsă în terminațiile nervoase periferice, iar copiile lor nervoase sunt transmise la creier, la marea manta cenușie a cortexului său. Le folosim pentru a crea hărți neuronale dinamice și actualizate constant ale lumii exterioare, locul și orientarea noastră în ea și evenimentele care au loc în ea. La nivel de senzație, imaginile tale și ale mele sunt în esență aceleași, ușor de identificat prin descrierea verbală sau reacția generală.
Dar, pe lângă aceasta, fiecare imagine este asociată cu informația genetică și cu experiența individuală acumulată, ceea ce ne face pe fiecare dintre noi unic și irepetabil. Pe baza acestei experiențe integrale, fiecare dintre noi construiește, la cel mai înalt nivel al experienței noastre perceptive, propria noastră viziune foarte personală din interior.
Așadar, vedem că plasticitatea extraordinară a tuturor proprietăților structurale și funcționale ale creierului face posibilă dezvoltarea artificială intensivă și reorganizarea acestuia pentru o muncă mai activă și mai eficientă, cum ar fi, de exemplu, celebrul jurnalist Shereshevsky, care a fost studiat. de mulţi ani de către academicianul A. R. Luria . Shereshevsky poseda în mod natural SK-Super-conștiință, posedând multe abilități miraculoase. Da, pe
De exemplu, memoria lui nu cunoștea limite, își putea aminti instantaneu orice cantitate de informații și în orice moment putea reproduce cu ușurință ceea ce memorase, chiar și după decenii. Shereshevsky și Luria au explicat aceste superputeri cu o gândire speculativă figurativă (eidetică) specială. „Imagini clare ale lui L——J apar în fața lui când citește sau face ceva, perceptibilitate [I ^9 JJ
care sunt chiar mai înalte decât cele reale, iar toată gândirea lui este operații suplimentare ale creierului cu aceste imagini. Auzind sau citind cuvintele, Shereshevsky a văzut imediat obiectul („Alții cred că văd imaginile principale și pâlpâirea lor! Eu înțeleg esența tuturor numai sub forma unei imagini, adică înțeleg și gândesc tocmai cu aceste imagini. reflectând esența principală.” Shereshevsky, legătura intelectului său cu mecanismul vizual-creier era foarte dezvoltată. Imaginile vizuale au însoțit oricare dintre cele mai complexe și abstracte construcții mentale ale sale.
Marele fizician A. Einstein poseda și el o „gândire vizuală” similară, care spunea: „În cazul meu, toate elementele gândirii sunt adesea vizuale, sau motorii în natură”.
Pe baza celor de mai sus și a multor alte exemple, vedem că conștiința și gândirea unei persoane cu dezvoltare specială pot fi de șapte tipuri:
1. Gândirea verbală-logică (creierul stâng).
2. Senzo-figurativ și motor (creierul drept).

3. Color-simbolic (sub formă de simboluri colorate).
4. Gândirea culorilor (sub formă de clipire și „jucare” a culorii).
5. Gândirea în lumină (sub forma unui „joc” perspicace de unde electromagnetice incolore).
6. Gândirea imaginilor luminoase (sub formă de imagini radiate telepatic către Univers).
7. Gândirea spirituală (gândirea individuală este dizolvată în cosmicul general).

Deci, gândirea vizuală sau vizuală este capacitatea de a genera imagini vizuale care poartă o încărcătură semantică și de a face ideile și reflecțiile imagini vizibile.
Având în vedere importanța pentru metoda SC a întrebării dacă o persoană are două creiere - stânga și dreapta și, prin urmare, două psihicuri diferite și independente, eu, fără teama de a mă repeta, voi cita opinia mai multor oameni de știință în acest sens. subiect.
Datele anatomice obținute la Institutul creierului din Moscova al Academiei de Științe Medicale a URSS, precum și rezultatele studiilor unor autori străini, indică faptul că deja la animale (șobolani, pisici, maimuțe) există diferențe anatomice în structura emisfera stângă și dreaptă. Cele mai distincte diferențe se observă în regiunea temporală. Astfel, s-a demonstrat că la cimpanzei și maimuțele rhesus lungimea șanțului silvian din emisfera stângă este mai mare decât
in dreapta.
Institutul creierului din Moscova al Academiei de Științe Medicale a URSS studiat special
A apărut întrebarea despre „precondițiile structurale” pentru asimetria interemisferică a creierului uman. În anii 30-40, angajații acestui institut E. P. Konovalova, I. A. Stankevich, S. M. Blinkov și alții au descoperit diferențe structurale între domeniile dreptei și emisferele stângi.
La evaluarea dimensiunilor și zonelor câmpurilor emisferelor drepte și stângi, s-a constatat că aria totală a emisferei inferioare
70
dreptacii au mai multă circumvoluție frontală în stânga decât în dreapta. În zonele parietale inferioare ale cortexului din stânga, dimensiunea cortexului este crescută în adâncimea brazdelor. Regiunea insulei este mai mare în stânga decât în dreapta. O serie de autori au arătat că la dreptaci, cu o variabilitate foarte mare a șanțurilor și circumvoluțiilor în emisfera stângă și dreaptă, zona operculară (sau zona lui Wernicke) din regiunea temporală din emisfera stângă este cu o treime mai mare decât în emisfera stângă. dreapta.
Potrivit lui I. N. Bogolepova et al., în mai mult de 54% din cazuri, lungimea emisferei stângi depășește lungimea celei drepte. Gradul de ordonare verticală a diametrului cortexului, și mai ales a stratului 3 (bogat în conexiuni asociative) este semnificativ mai mare în câmpurile corticale ale creierului uman în comparație cu primatele superioare și semnificativ mai mare în zonele frontale și temporale inferioare ale emisfera stângă comparativ cu cea dreaptă.
Studiul structurii câmpurilor corticale umane la nivel neuronal a relevat și diferențe laterale. S-a constatat că dimensiunile neuronilor straturilor 3 și 5 din câmpurile 44 și 45 din emisfera stângă sunt mai mari decât cele din dreapta, precum și celulele piramidale gigantice ale lui Betz din stratul 5 al câmpului motor al 4-lea din stânga. emisfera depășește aceiași neuroni din emisfera dreaptă. Există dovezi ale unei diferențe morfologice în organizarea talamusului stâng și drept și a nucleilor caudați stâng și drept. O asimetrie deosebit de clară a structurii se observă în acele nuclee ale talamusului care sunt asociate cu funcțiile de vorbire (de exemplu, nucleul lateral posterior, care are proiecții către cortexul temporoparietal posterior și parietal inferior).

Datele fiziologice privind problema asimetriei funcționale a emisferelor cerebrale, obținute de o serie de autori interni și străini, indică faptul că asimetria emisferelor cerebrale se manifestă clar în condițiile activității mentale.
Mulți autori studiază manifestările EEG ale asimetriei funcționale a emisferelor cerebrale atât în repaus, cât și în timpul activității mentale. Când studiază diferențele EEG interemisferice în repaus, unii cercetători observă o depresie semnificativă a ritmului alfa în emisfera stângă în comparație cu cea dreaptă, în timp ce alții consideră componentele alfa ale spectrului EEG ca fiind simetrice. Cu toate acestea, în timpul activității intelectuale, asimetria interemisferică în ceea ce privește ritmul alfa se intensifică. Majoritatea autorilor susțin că în timpul activității intelectuale, severitatea ritmului alfa în ceea ce privește amplitudinea, indicele sau energia totală în emisfera stângă este mai mică decât în cea dreaptă. Mai mult, potrivit unor date, în timpul activității verbale, asimetria activității alfa este mai pronunțată decât în timpul activității vizuale, conform altora, această diferență nu a fost constatată. M. V. Serbienko și G. N. Orbachevskaya au dezvăluit dominația pe partea dreaptă a depresiei alfa în formele vizual-figurative de activitate mentală și dominația pe partea stângă în cele verbale. |1JI
Potrivit A.N. Sokolov și colaboratorii săi, subiecții sănătoși prezintă diverse modele de asimetrie interemisferică (în termeni de ritmuri alfa și beta) atunci când efectuează diferite tipuri de activități. În trecerea de la sarcinile nonverbale la cele verbale, fie are loc o scădere a dominanței emisferei drepte a reacției de activare, fie apare o schimbare de la dominanța emisferei drepte la emisfera stângă. O creștere a asimetriei interemisferice a biopotențialelor și o legătură între modelele de activare și natura activității intelectuale au fost, de asemenea, stabilite folosind indicatori de sincronizare spațială a biopotențialelor.
Un loc proeminent în studiul fiziologic al problemei asimetriei funcționale a emisferelor cerebrale îl ocupă metoda de înregistrare a potențialelor evocate. Potrivit lui E. A. Kostandov, potențialele evocate în secțiunile posterioare ale etajului drept
Sharia este în avans în timp față de potențialele evocate în emisfera stângă, ceea ce este privit ca o dovadă că analiza vizual-spațială primară a stimulilor este efectuată în emisfera dreaptă.
Conform altor date, potențialele evocate în regiunea temporală dreaptă ca răspuns la o imagine structurală vizuală sunt caracterizate printr-o compoziție mai bogată a componentelor timpurii decât în emisfera stângă.
Nivelul de asimetrie interemisferică a potențialelor evocate (ceteris paribus) depinde de natura stimulului și de aria de înregistrare a răspunsului: după prezentarea stiului spațial-structural atât verbal, cât și nonverbal.
catâri, asimetria potențialelor evocate este cel mai pronunțată în zonele temporale ale cortexului.
Asimetria potențialelor evocate vizuale față de stimuli complecși (imaginile subiectului suprapuse unul altuia) a fost găsită și în zonele premotorii ale creierului, iar la subiecții care sunt subiectiv dificil pentru subiect, gradul de asimetrie.
potențialele evocate cresc.
Acestea și multe alte date fiziologice indică faptul că asimetria stânga-dreapta a biopotențialelor este caracteristică normei și se manifestă mai ales clar în condițiile activității mentale. Asimetria biopotențialelor este de natură regională și depinde de natura sarcinii (activității) care se desfășoară.
După cum știți, există motorii, senzoriali și „mental

unele" asimetrii, iar fiecare dintre aceste asimetrii este subdivizată în mai multe tipuri parțiale. În cadrul asimetriei motorii se pot distinge manual (manual), picior, oral, oculomotor și altele. Liderul în rândul asimetriilor motorii este considerat manual, cu toate acestea, alte tipuri de asimetrii motorii și relația lor cu manualul au fost studiate până în prezent.
insuficient. Formele senzoriale de asimetrie includ cele vizuale corporale, auditive, tactile, olfactive și altele. La mintal - asimetria organizării creierului a re-
72
chevy și alte funcții mentale superioare (perceptive, mnemonice, intelectuale).
Potrivit lui N. N. Bragina și T. A. Dobrokhotova, asimetriile mentale ar trebui considerate ca asimetrii „de top” în natură, exprimând nivelul maxim al organizării funcționale a sistemului.
Un studiu neuropsihologic al tulburărilor diferitelor funcții mentale (memorie, activitate intelectuală, mișcări voluntare etc.) a arătat că nivelul voluntar de control al funcțiilor mentale este realizat în principal de structurile emisferei stângi, în timp ce nivelul involuntar, automat este realizat. de structurile emisferei drepte. Sunt descrise trăsăturile laterale ale tulburărilor și o serie de alte procese cognitive și emoționale.
Diferența dintre sindroamele neuropsihologice din emisfera stângă și cea dreaptă este evidentă, cu toate acestea, calificarea calitativă precisă și evaluarea cantitativă precisă a încălcărilor funcțiilor mentale superioare care apar atunci când anumite structuri ale emisferei drepte sunt afectate, întâmpină încă o serie de dificultăți.
După cum se știe, profilul individual al asimetriei funcționale a emisferelor cerebrale este determinat de o combinație de manifestări ale inegalității în sferele motorii, senzoriale, mentale. Doar luarea în considerare a semnelor tuturor acestor asimetrii poate da o idee despre profilul individual al organizării funcționale a unei anumite persoane. Răspunsul la întrebarea despre prezența în psihicul unei astfel de baze este încă ambiguu, conform căruia, deși cu un anumit grad de condiționalitate, s-ar putea atribui o persoană tipului emisferei dreapta-stânga. Nu se știe cum să se determine parametrul mental în funcție de care oamenii asimetrici predomină în sferele motorii și senzoriale, iar printre persoanele asimetrice care preferă mâna dreaptă (ochiul, urechea) sunt semnificativ mai mult decât
stangaci.
În literatură, sunt cunoscute sistematizări ale tipurilor de activitate mentală în funcție de dezvoltarea somatică, fizicul uman și altele asemenea. Este important de menționat că diferența dintre tipurile de activitate mentală a fost mult timp subiect de studiu. Chiar I. P. Pavlov a făcut distincția între tipurile artistice, mentale și medii de oameni, determinate, poate, de predominanța emisferelor drepte și stângi în perechea lor de muncă sau rudă.
egalitatea lor.
Legătura „trăsăturilor psihologice” ale personalității cu „particularități ale cursului proceselor la nivel vegetativ și biochimic”. Și acest lucru nu este întâmplător, deoarece activitatea psihică este asigurată de funcționarea unui organ integral-
nismul, opera tuturor sistemelor sale.
Profilul individual și severitatea asimetriei funcționale a unei persoane acționează ca o persoană foarte mobilă
73
o caracteristică determinată atât de tendințele biologice înnăscute ale organismului, cât și de factorii sociali; afectează calitatea și

eficiența activității subiectului, dar conținutul acestuia din urmă afectează și gradul de asimetrii.
Faptul că o persoană este asimetrică în psihic este evidențiat de studii în care, din punctul de vedere al teoriei simetriei, sunt luate în considerare operele de literatură, artă, arhitectură, știință și așa mai departe, adică tot ceea ce este rezultatul activității mentale a unei persoane (omenirea) și stochează în caracteristici, individualitatea unică a capacităților mentale ale creatorilor lor. Aceste creații sunt studiate, ca toate obiectele exterioare care există independent de om. De exemplu, vremurile poetice sunt considerate din astfel de poziții.
masuri, ritm.
De asemenea, fac obiectul cercetării trăsăturile percepției produselor creative din punctul de vedere al asimetriei funcționale a emisferelor cerebrale. Mai mult, mulți cercetători se concentrează pe faptul că cele mai înalte rezultate sunt obținute în cazurile în care ambele emisfere funcționează cât mai eficient posibil. De exemplu, D. Levy, referitor la muzicienii foarte talentați, consideră că „cu cât mai mult talent, cu atât mai multe abilități distribuite bilateral".
Cu toate acestea, nu trebuie să pierdeți din vedere faptul că nu numai emisfera dreaptă și stângă sunt strâns interconectate funcțional - subiectul, persoana acționează ca o singură personalitate integrală.
La nașterea unei persoane, fiecare dintre cele două emisfere are potențialul de a controla majoritatea, și posibil toate tipurile de funcții corporale. Cu toate acestea, emisferele încep curând să se „specializeze": la majoritatea oamenilor - cei care scriu cu mâna dreaptă - emisfera stângă este responsabilă de vorbire, procesarea logică a informațiilor și multe altele, inclusiv mișcările părții drepte a corpului. Emisfera dreaptă „controlează" gândirea imaginativă, intuiția, creativitatea, imaginația și este o legătură cu sentimentele (senzațiile). De asemenea, se sugerează că există o legătură între emisfera dreaptă și simțul umorului. Aceeași emisferă controlează mișcările părții stângi a corpului. În același timp, o persoană poate procesa în mod predominant informații cu ajutorul emisferei stângi sau drepte sau poate fi un reprezentant al unui „creier mixt".
Celor care procesează informația în principal cu ajutorul emisferei stângi le place să se ocupe de probleme care pot fi rezolvate într-un mod logic și sunt oameni activi și vorbăreți. Mai degrabă, sunt conformiști, caută fapte exacte și iubesc prescripțiile (sarcinile) constructive. Ei sunt mai probabil să tragă concluzii decât
vor produce idei noi și, de fapt, vor îmbunătăți mai degrabă cele existente
proces sau produs existent decât să inventeze ceva nou. Lor
Îmi place să lucrez în organizații orientate spre probleme, cu o structură clară, contact bine stabilit
74
rol și responsabilități clar definite. Anterior, organizațiile și sistemele de lucru erau predominant cu creier drept. Multe sisteme au început să se transforme în „creierul stâng" după F. Taylor, fondatorul managementului științific.
Oamenii care procesează informația cu ajutorul emisferei drepte sunt „puternici" cu întrebări care se rezolvă intuitiv și gândesc foarte bine în imagini. Le place invenția, găsirea ideii principale, descoperirea printr-o situație problemă. De cele mai multe ori nu sunt conformiști (adaptabili). Procesatorii de informații cu creierul drept preferă adesea organizațiile care au obiective idealiste și unde pot lua inițiativa personală. Le plac regulile flexibile și sunt în esență centrate pe om.
Persoanele cu creier mixt folosesc strategii ale creierului stâng sau drept, în funcție de situație. Cu toate acestea, nu este incontestabil

faptul că prelucrarea mixtă a informațiilor are un avantaj, de exemplu, în domeniul muncii personalului.
T. Miley susține că există o ramură importantă a cunoașterii despre înclinațiile respective ale stângaci („stângaci”) și dreptaci („dreaptaci”), precum și aceea, fără a le ignora pe ambele în proiectarea și amenajarea locurilor de muncă, iar în deciziile privind personalul și desfășurarea, managerii ar putea îmbunătăți serios performanța angajaților. Acest lucru este valabil mai ales pentru utilizarea corectă a „stângacilor”, care reprezintă aproximativ 10% din totalul oamenilor și printre care se numără adesea oameni talentați (de exemplu, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Charlie Chaplin, V. I. Dahl, I. P. Pavlov). si multe altele).
Stângaciul nu poate fi considerat o boală sau, mai mult, o tulburare psihică, dar alți părinți, și deseori profesori, încearcă să recalifice astfel de copii. Oamenii de știință sunt convinși că recalificarea forțată a stângacilor duce la nevroze, deoarece natura nu iartă dorința de a schimba ceea ce a așezat în adâncurile cele mai interioare ale corpului. Nu întâmplător, același T. Mili, care a acordat mare atenție problemei stângaci a angajaților, a găsit printre clienții săi peste 60% dintre „stângaci” suferind de diverse stresuri. În același timp, „stângacii” au numit o gamă largă de motive (probleme personale sau familiale, incertitudine în carieră, deteriorarea performanțelor etc.), cu excepția singurului adevărat. În centrul unui astfel de stres se află, de regulă, imposibilitatea unei personalități de „creier drept” („stângaci”) de a se adapta la o altă lume – o lume care este „creierul stâng”.
Prin urmare, atunci când căutați modalități de îmbunătățire a muncii cu personalul, este necesar să luați în considerare factorul stângaci în proiectarea echipamentelor și a mobilierului de afaceri, planificarea locului de muncă, recrutarea, selecția și deciziile de dezvoltare a carierei. Mai mult decât atât, conform observațiilor lui T. Miley, aproape toți [I JI
stângaci - „guler alb”, majoritatea sunt bărbați, adesea manageri și angajați cu o orientare creativă. Deci, 8 din 10 angajați ai departamentului de creație al uneia dintre agențiile de publicitate americane s-au dovedit a fi „stângaci”, iar departamentul științific al uneia dintre cele mai importante organizații industriale, format din 12 angajați, includea 11 „stângaci”. handers” condus de şeful departamentului. Cu alte cuvinte, prin folosirea de oameni „cu creierul drept” pentru a face munca „cu creierul stâng”, organizația nu numai că distruge talentul, ci generează și angajați nemulțumiți, ceea ce afectează inevitabil fluctuația personalului și, prin urmare, rezultatele întregii companii.
Cum să determinați dacă sunteți „stângaci” și care sunt posibilele manifestări ale acestui lucru? Psihologii dau următoarele recomandări:
1) în primul rând, puteți vedea stângaciul angajaților atunci când scriu sau observați că își folosesc mult mâna stângă
gesticulând;
2) în al doilea rând, folosiți observații ale mișcării ochilor vorbitorului: „dreaptacii” privesc la dreapta când gândesc, iar „stângacii”, dimpotrivă, spre stânga;
3) în al treilea rând, studiază interesele timpului liber al angajatului, care printre „stângaci” sunt adesea asociate cu nevoia de angajament și percepție directă. Dacă vedeți în datele de înscriere la jobul unui candidat că interesele acestuia includ windsurfing, navigație, construirea de modele (de exemplu, modelarea aeronavelor), alpinism, jocuri cu rachete (tenis, badminton), este posibil să fiți stângaci.
Desigur, atracția tactilă pentru „stângaci” nu se referă doar la petrecere a timpului liber; se poate aplica și la locul de muncă. Și

aceasta este adesea problema, deoarece în mod tradițional orice ocupație asociată cu atingerea este de obicei atribuită doar muncii manuale (fizice). În acest sens, „stângacii” pot avea dificultăți în carieră. Pentru a preveni acest lucru, este necesar deja în stadiul de angajare să se asigure utilizarea optimă a angajatului, ținând cont de faptul că ra stangaci.
Cu diferențele în activitatea emisferelor creierului uman, asimetria lor este asociată, după cum sa menționat deja, abilități generale și speciale, a căror studiu și dezvoltare la timp sunt de mare importanță pentru practica selecției profesionale. Faptul este că trăsăturile tipice individuale datorate funcționării diferitelor părți ale creierului sunt, de regulă, înnăscute și slab adaptabile la corectare. În același timp, cercetătorii moderni au descoperit că predominarea unei emisfere sau alteia în activitatea mentală a unei persoane determină în mare măsură alegerea profesională și succesul implementării acesteia, prin urmare, identificarea timpurie a unor astfel de caracteristici ajută la optimizarea planificării unei persoane. calea vieții, precum și îmbunătățirea lucrului cu personalul.
Determinarea aptitudinii profesionale a unei persoane pentru tipul corespunzător de activitate este posibilă pe baza studiului caracteristicilor individuale congenitale tipice, care includ: tipul de împletire a degetelor, mâna conducătoare, ochiul dominant și altele. De exemplu, profesia de manager poate fi atribuită unor profesii de tip absolut de adecvare. Această abordare pune problema selecției psihologice stricte, în legătură cu care este de interes să se analizeze interdependența dintre succesul activității manageriale și trăsăturile înnăscute individuale-tipice ale unei persoane.
Pentru a identifica aceste semne, puteți utiliza tehnica psihologilor T. K. Chernaenko și B. V. Blinov, care vă permite să identificați tipul de împletire a degetelor, dominanța ochiului drept sau stâng, mâna conducătoare.
După cum au arătat studiile efectuate de acești oameni de știință, următoarele trei profiluri sunt observate în grupul celor mai buni lideri:
1) o combinație între ochiul principal drept, tipul stâng de împletire a degetelor și mâna dreaptă în „poza lui Napoleon”;
2) o combinație între ochiul principal drept, tipul potrivit de împletire a degetelor și mâna dreaptă în „poza lui Napoleon”;
3) o combinație a ochiului principal stâng, tipul stâng de împletire a degetelor și mâna stângă în „poza lui Napoleon”.
Adecvarea psihologică scăzută pentru activitatea managerială corespunde unor profiluri cum ar fi o combinație a ochiului principal stâng, tipului stâng de degete întrețesute și mâna dreaptă în „poza lui Napoleon”, precum și ochiului principal drept, tipul corect de degete întrețesute. iar mâna stângă în „poza lui Napoleon”.
De asemenea, a dezvăluit următoarele. Directorii cu ochiul stâng s-au dovedit a fi mai conservatori și sceptici. Sunt ceva mai lenți în gândire în comparație cu „ochii drept”, și au o dorință mai puternică de dominație, o nevoie de recunoaștere. Sunt mai agresivi, luptă mai activ pentru independență. Liderii cu această trăsătură sunt mai anxioși, nervoși, mai emoționali decât cei cu ochi drept, mai puțin rezistenți la stres, mai puțin adaptabili, deși mai activi.
Liderii cu ochiul de conducere potrivit sunt mai flexibili, mai calmi în privința schimbării și nu se tem de nou. Comportamentul lor este mai adaptativ, sunt mai sociabili și mai de contact. Au o nevoie mai puțin pronunțată de „separare”, mai mult - de unitate.
Proprietarii tipului potrivit de împletire a degetelor sunt mai neîncrezători, fixați pe eșecuri, predispuși la rivalitate. Sunt mai autosuficienți, luptă pentru independență, independență. Persoanele cu

tipul de împletire a degetelor din stânga sunt mai sociabile, mai conforme și mai răbdătoare. Au o predispoziție mai puternică la activități de grup și un „simț de camaraderie”. [I P JJ

Principalele legi ale funcționării conștiinței. O abordare sistematică a omului ca sistem viu pe mai multe niveluri dă motive de a considera conștiința drept cel mai înalt nivel al acestui sistem, care s-a format în procesul de dezvoltare evolutivă și istorică a omului sub influența decisivă a relațiilor de muncă și sociale. Conștiința își are baza naturală, al cărei substrat material este creierul. Acesta din urmă are o structură „pe mai multe etaje”. Prin urmare, putem presupune că formarea psihicului strămoșilor noștri a fost efectuată într-o anumită secvență. Cele mai vechi structuri ale creierului corespund celor mai simple procese neuropsihice inerente nu numai oamenilor, ci și animalelor superioare. Acestea includ în primul rând acele procese bazate pe organele de simț, cu reprezentarea lor în cortexul cerebral.

La fiecare etapă specifică a evoluției, a existat o stratificare de noi structuri cerebrale și, odată cu aceasta, apariția unor noi funcții mentale. În același timp, funcțiile inferioare nu au fost eliminate, ci au interacționat cu cele superioare. Ca urmare a integrării lor, au apărut elemente calitativ noi ale activității mentale. Astfel, interacțiunea mai multor tipuri diferite de senzații cu participarea directă a altor procese mentale a servit ca bază pentru formarea unor componente calitativ noi - percepție, reprezentare, imaginație.

Ca urmare a acestui fapt, reflectarea realității a crescut la un nivel calitativ nou, a devenit mai completă. Structura din ce în ce mai complexă a creierului a servit ca o condiție prealabilă obiectivă pentru apariția activității raționale.

Odată cu conectarea treptată a activității muncii, a vorbirii și a formării relațiilor sociale, mai sus
secțiuni ale cortexului cerebral, care la rândul lor au avut un impact asupra activității muncii, vorbirii, relațiilor sociale și gândirii. În cele din urmă, a apărut acel sistem ierarhic de funcții mentale, care a servit drept bază pentru formarea conștiinței. Tot acest proces a fost firesc. Prin urmare, există regularități strict definite în baza activității conștiinței. Conștiința funcționează conform legilor unui sistem de autoreglare deosebit de complex. Ele se rezumă la următoarele.

1. Conștiința nu poate funcționa normal atunci când unul sau altul element al ei ca sistem cade. În acest caz, sistemul încetează să fie complet și, deși continuă să funcționeze, se găsește un defect clar sau ascuns în comportamentul său. Și în funcție de elementul specific care cade, gradul de perturbare a conștiinței este diferit. În absența elementelor cele mai vechi din punct de vedere filogenetic, sistemul suferă într-o măsură mai mică, și invers, în cazul unei pierderi complete a funcțiilor mentale superioare, conștiința ca
sistemul nu poate funcționa normal. De exemplu, pierderea unuia dintre tipurile de senzații (să zicem, tactile) va afecta conștiința într-o măsură mult mai mică decât pierderea memoriei. Acest lucru se datorează faptului că formele superioare de reflectare a realității le integrează pe cele inferioare, dar nu se reduc la ele.

Memoria stochează urme ale tuturor tipurilor de senzații, prin urmare, pierderea uneia dintre ele, deși va afecta într-o oarecare măsură conștiința, cu toate acestea, nu o blochează complet, deoarece tipurile de senzații păstrate, așa cum ar fi, compensează, reînnoiesc. funcţia elementului pierdut. Când funcția memoriei, care stochează urme de tot felul de senzații, cade complet, conștiința este brusc perturbată și practic nu poate funcționa.

Acest fenomen poate fi explicat prin faptul că toți oamenii au același tip de structură a creierului. Mai mult, creierul fiecărei persoane sănătoase din punct de vedere fizic și mintal este înzestrat cu un număr

strict definit de formațiuni structurale. Orice abatere de la aceasta este însoțită de anumite schimbări în sfera mentală.
În consecință, prima regularitate a funcționării conștiinței ca sistem integrat social al funcțiilor mentale umane se reduce la păstrarea și menținerea integrității acestui sistem.
2. Toate componentele conștiinței sunt strict specializate. Fiecare funcție mentală inclusă în structura generală a conștiinței își joacă rolul de neînlocuit. Senzație, percepție, reprezentare, imaginație, atenție, memorie, vorbire - toate sunt strict specializate.
3. Între toate elementele conștiinței există o natură specială a conexiunii - nu doar interacțiunea, ci asistența reciprocă. Un element al conștiinței, intrând în legătură cu altul, contribuie la munca sa. Observăm această regularitate deja la „etajul cel mai de jos" al conștiinței noastre și o urmărim la toate nivelurile.
Să luăm, de exemplu, senzațiile, percepțiile și ideile ca elemente primare ale procesului cognitiv. Fiecare tip de senzație face posibilă cunoașterea unei părți sau proprietăți a unui obiect.
Cu toate acestea, în procesul de cunoaștere, toate tipurile de senzații se completează reciproc și creează astfel condiții pentru o cunoaștere mai completă, mai cuprinzătoare. Astfel, pe baza lor, se formează un nou element de conștiință - percepția. La rândul lor, fără participarea memoriei, toate senzațiile noastre și-ar pierde semnificația ca elemente ale conștiinței. Memoria stochează și reproduce urmele senzațiilor primite anterior. Datorită acestui fapt, avem ocazia de a reproduce imaginea a ceea ce am întâlnit mai devreme. Fără funcțiile complementare ale elementelor conștiinței, nu ar exista un întreg sistem.
4. Al patrulea tipar se manifestă în integrarea nivelurilor inferioare ale sistemului de către cele superioare. Conștiința, așa cum am menționat deja, este un sistem integrat [I JI
funcțiile mentale ale unei persoane. Nivelurile superioare ale sistemului includ nivelurile inferioare, dar nu sunt în niciun caz reduse la acestea. În același timp, conștiința nu este o simplă sumă de funcții mentale, ci o stare calitativ nouă.
5. Toate elementele conștiinței sunt socializate, iar conștiința însăși ca sistem reprezintă cel mai înalt grad de socializare. Cu alte cuvinte, conștiința este inerentă numai omului ca ființă socială și se formează numai în procesul vieții sociale. În aceleași cazuri rare când, dintr-un motiv sau altul, procesele fiziologice care au loc în creierul uman nu sunt socializate (de exemplu, la copiii Mowgli), conștiința nu se poate forma.
6. În condiții normale, toate elementele conștiinței ca sistem funcționează conform unui singur program. Când dezbinarea apare în activitatea diferitelor elemente ale conștiinței și acestea scapă de sub controlul programului general, încep să lucreze izolat unul de celălalt, se formează o boală mintală.
Observarea comportamentului unor astfel de pacienţi arată că
pot experimenta anumite senzații, au elemente separate de percepții, idei, urme de memorie păstrată, fragmente de vorbire etc. Dar toate aceste elemente ale conștiinței sunt dezordonate, sunt sparte, fragmentate, fiecare element al conștiinței funcționează de la sine. Ca urmare, în structura conștiinței apare o tulburare, care se manifestă în trăsăturile gândirii patologice, în vorbirea și comportamentul unui pacient mental. Funcționarea normală a conștiinței presupune participarea tuturor elementelor sale la ea, îndeplinirea unui rol specific de către fiecare dintre ele, un principiu de funcționare complementar, mutual promotor, integrarea nivelurilor mentale inferioare de către cele superioare. În același timp, factorul unificator, de formare a sistemului, este rezultatul final al funcționării conștiinței, care la

început se rezumă la o reflectare adecvată a realității, la o înțelegere corectă a tot ceea ce se întâmplă în
lumea din jurul nostru și în noi înșine.
Cu toate acestea, scopul final al funcționării conștiinței nu este epuizat de aceasta. Conștiința, fiind un sistem integrat social de funcții mentale, este în același timp unul dintre cele cinci niveluri discutate anterior ale sistemului viu. Prin urmare, toate elementele conștiinței, fiind specializate, funcționează conform unui singur program strategic dictat de rezultatul final al funcționării nu numai a conștiinței în sine, ci a întregului sistem viu ca întreg, adică a unei persoane.
Cu alte cuvinte, toate atributele de conștiință pe care o persoană le-a dobândit servesc în cele din urmă acelorași scopuri ca și mecanismele biologice - menținerea vieții normale a unei persoane, păstrarea acesteia ca sistem viu și (IC JJ.
4. INCONSTIENT
Limbajul lui Dumnezeu, limbajul Minții Cosmice, limbajul Universal al semnificațiilor, limbajul SC-Superconștiinței, limbajul telepatiei și clarviziunii - toate acestea și multe altele sunt limbajul primar sacru al imaginilor.
D. V. Kandyba
Când începeți să lucrați la metoda SC, este necesar să avem o înțelegere clară a funcțiilor minții umane, în special a acelei zone profunde a acesteia, în care sunt ascunse rădăcinile majorității absolute a problemelor noastre personale. La urma urmei, trebuie să găsești o pârghie asupra subconștientului și să înveți cum să extragi toate informațiile necesare din adâncurile sale. Un mijloc ideal pentru atingerea acestui obiectiv este metoda SC.
Cum funcționează mintea interioară? Faptul că undeva în adâncul conștiinței noastre există și un fel de „eu interior”, probabil că toată lumea a auzit-o. „Id”, „subliminal”, „conștiință subiectivă” – aceștia și mulți alți termeni semnifică numeroasele încercări făcute în momente diferite de a-l desemna cumva.
Termenul „inconștient” a primit cea mai mare răspândire în literatura științifică, dar întrucât conține o anumită ambiguitate, să fim de acord să numim subconștientul regiunii minții umane care ne interesează.
Din păcate, știm foarte puține despre mintea interioară și trăsăturile ei. În secolul XX. Granițele cunoașterii noastre despre sine au fost mult împinse de Sigmund Freud, marele creator al psihanalizei, dar de la moartea sa, cercetările în acest domeniu cu greu au înaintat un singur pas. Și acest lucru este din nou extrem de surprinzător, deoarece faptul condiționării emoționale a marii majorități a bolilor în sine nu provoacă îndoieli.
Experții diferă doar prin estimări cantitative: unii numesc cifra 70 la sută, iar principalul psihiatru canadian France Sely consideră că 100 la sută din boli, inclusiv cele infecțioase, sunt psihosomatice (pentru că stresul psihologic, reducerea rezistenței organismului, îl face practic lipsit de apărare).
Mintea umană, conform lui Freud, pare să fie formată din trei „compartimente”: eul („stratul”) gânditor logic, super-eul (conștiința însăși – în categoriile noastre obișnuite) și Id-ul misterios – receptacolul de bază. instinctele și mecanismul memoriei. Mai târziu, Freud a „descoperit” și așa-numitul preconștient, „plasându-l” între „Id” și „ego” sub granița inferioară a „conștiinței”. Termenul „subconștient” pe care l-am adoptat va include „preconștient”. „Id” și „superego”.
Proeminentul om de știință elvețian Carl Jung a numit supraconștiința „super-ego”, atribuindu-i rolul unui centru spiritual conectat direct cu Dumnezeu sau cu o parte a Minții Superioare.
despre

Există și alte modele ale minții interioare; una dintre ele a fost dezvoltată de Anita Mehl, o femeie psihiatru proeminentă care încerca să rezolve misterul subconștientului, experimentând așa-numita „scriere automată”.
Esența fenomenului, pe scurt, este aceasta: în anumite condiții, subconștientul este capabil să preia controlul asupra mușchilor mâinii care scrie și să își expună destul de coerent propriile gânduri pe hârtie. Subiectul poate fi citit, să zicem, o carte sau o revistă; unii reușesc să scrie ceva și cu mâna liberă, îndeplinind astfel trei sarcini intelectuale în același timp. Exercițiile cu planșetă pot fi considerate un fel de scriere automată.
Scrierea automată, potrivit Dr. Mehl, este realizată de o medie de patru din cinci participanți, deși aceasta necesită uneori câteva ore de practică. Dru
Unii cercetători sunt mai puțin optimiști în acest sens, deși, pe de altă parte, este destul de evident că orice subiect hipnotic este capabil să scrie automat în stare de transă. În plus, s-a observat că acest exercițiu este deosebit de ușor pentru „desenătorii” născuți – cei cărora le place să murdărească hârtie din nimic, afișând pe el icoane, figuri etc.; în general, acest obicei este asemănător cu scrierea automată, iar un interpret experimentat va extrage o mulțime de informații utile despre o persoană din doodle-uri care sunt complet lipsite de sens la prima vedere.
Așadar, în timpul lucrului cu secțiile ei (și în grupul în care avea aproximativ cincizeci de oameni), dr. Mehl a reușit să identifice șapte niveluri subconștiente diferite. Cel de sus, potrivit savantului, corespundea „superconștiinței” lui Jung; iar cel care este mai jos s-a numit cel mai adesea „diavolul”, sau „duhul rău”. Ei bine, rămâne doar să presupunem că în partea de jos a subconștientului a supraviețuit în noi faimosul „om al peșterilor” cu toate instinctele și pasiunile sale.
Subconștientul este ca un computer mecanic. Un alt model al minții umane îi aparține părintelui ciberneticii, Norbert Wiener; este frumos prezentat de dr. Maxwell Maltz în cartea sa Psychocybernetics. Ideea este că subconștientul nostru este, deși foarte complex, dar, în esență, un regulator mecanic care exercită controlul asupra activității întregului organism prin intermediul creierului. Evident, această teorie neagă complet mintea interioară capacitatea de a gândi independent.
Psihologii comportamentali nu cred deloc în existența subconștientului, crezând că personalitatea unei persoane se formează exclusiv sub influența mediului extern, conține
doar ceea ce este acumulat prin experiența directă de viață și funcționează în consecință - aproape automat. Azi
asemenea idei nu mai sunt luate în serios: fenomenul scrierii automate este în sine dovadă
nu numai prin existența subconștientului, ci și prin capacitatea lui de a gândi independent.
Metoda răspunsurilor ideomotorii, așa-numitul set de mișcări condiționate, semne prin intermediul cărora subconștientul reacționează la întrebările formulate în prealabil cu așteptarea unui răspuns fără ambiguitate, poate servi și ca confirmare a aceluiași adevăr. Vom reveni la conversația despre această simplă, fiecare versiune disponibilă de autowriting foarte curând. Între timp, observăm că mintea interioară, așa cum a fost stabilită, funcționează numai după metoda deducției, în timp ce conștiința noastră nu manifestă o preferință pronunțată în alegerea dintre tipurile de gândire inductivă și deductivă.
Controlul asupra activității vitale a organismului. Prin controlul sistemului nervos central, subconștientul prin creier exercită practic controlul asupra a tot ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Mai mult, așa cum au arătat experimentele cu SC, acesta este capabil să preia

controlul proceselor electrochimice din corpul uman. De asemenea, se știe că sugestia poate schimba regimul de circulație a sângelui, temperatura, frecvența pulsului, starea funcțională a unor organe și glande endocrine și poate accelera procesul de vindecare.
Subconștientul și unele dintre ciudateniile sale. Pentru a lucra cu succes cu subconștientul, este important să știți despre unele dintre caracteristicile „caracterului său *. Unul dintre ele este un fel de infantilism: se dovedește că mintea interioară percepe literalmente toate informațiile care vin din exterior și, de exemplu, cea mai inofensivă frază: „Pur și simplu înnebunesc!” - sună ca o adevărată mărturisire a pierderii rațiunii.
Când intrăm în transă, subconștientul pare să „plutească” la suprafață și să preia unele dintre funcțiile conștiente; Un exemplu în acest sens este fenomenul scrisului automat.
Răspunzând la întrebarea: „Îmi spui unde te-ai născut?” - o persoană trează va numi aproape sigur locul nașterii sale. Fiind sub hipnoză, el va spune: „Da”, sau pur și simplu dă din cap: acesta va fi răspunsul exact la întrebarea înțeleasă la propriu.
O astfel de directie este plină de pericole serioase, deoarece pentru a prelua o sugestie accidentală, nu trebuie să cădem deloc în transă. Un medic care nu a obținut prea mult succes în munca sa poate, de exemplu, să-i spună unui pacient: „Îmi pare rău, dar nu mai am nimic cu care să te pot ajuta. Va trebui să înveți să trăiești cu boala ta”. În același timp, nu i-ar trece niciodată prin minte că afirmația lui înseamnă literalmente următoarele: pacientul va muri fără îndoială dacă... Doamne ferește, se hotărăște să-și revină! O astfel de „mină”, fără intenție rău intenționată, desigur, aruncată în subconștient, nu numai că va interfera cu tratamentul ulterioar, dar poate avea și
consecințe cu adevărat fatale.
Pe măsură ce noi, crescând, acumulăm experiență și cunoștințe, atitudinea noastră conștientă față de lumea din jurul nostru
Shi
in continua schimbare. Mintea interioară este, de asemenea, capabilă de dezvoltare, dar din anumite motive preferă să adere la „vederi” care s-au format chiar la începutul vieții. Deci, dacă ți s-a întâmplat ceva, să zicem, la vârsta de șase ani, să știi că subconștientul încă vede ce s-a întâmplat prin ochii unui copil. O frică puternică suferită în copilărie se dezvoltă adesea mai târziu într-o fobie, iar un băiat care odată a fost speriat de moarte de un șarpe, mulți ani mai târziu, va scăpa îngrozit de simpla vedere a unei panglici de șarpe. Schimbarea atitudinii subconștiente față de evenimentele din trecut, care au lăsat o amprentă nevindecată în suflet, ar trebui să fie un element important al programului tău de auto-îmbunătățire.
Sentimente de vinovăție și auto-pedepsire. Toți acționăm compulsiv din când în când, supunând impulsurilor subconștiente bruște, și noi înșine nu observăm asta decât în momentul în care aruncăm ceva ieșit din comun. Dacă ne trece prin minte să ne întrebăm ce se află în spatele acestui sau aceluia act inexplicabil, atunci în gândurile noastre este puțin probabil să găsim răspunsul. Între timp, compulsiile pot fi foarte periculoase pentru sănătate.
Un profesor de școală a experimentat o nevoie ciudată de a se spăla constant pe mâini: petrecea 3-4 ore pe zi cu această activitate fără sens, complet neștiind ce i se întâmplă. Desigur, până la urmă s-a dovedit că cauza care a provocat un act atât de ciudat subconștient a fost un fel de abatere, săvârșită, după cum se spune, „cu propriile mâini”. Subconștientul încerca literalmente să-și spele vina de la ei, la fel ca în Macbeth, îți amintești? „Ieși afară, afară, naibii de loc!”
Din cauza unui sentiment acut de vinovăție, se dezvoltă o constrângere de auto-pedepsire sau masochism. Rezultate curioase au fost obținute în

cursul studiilor efectuate pe o serie de mari întreprinderi americane: s-a dovedit, în special, că 80 la sută din accidente au loc doar 20 la sută dintre lucrători. Cele mai multe dintre ele pot fi considerate aparent provocate subconștient, adică, într-un anumit sens, aproape deliberate.
Toți, în faptele sau gândurile noastre, permitem lucruri
care apoi trebuie să se înroșească dureros; așa este natura umană și probabil că nu este surprinzător că un procent mare de răni și accidente sunt motivate de setea de auto-pedepsire. Un alt lucru este ciudat: împingându-ne spre nenorocire, conștiința pare să fie complet incapabilă să prevadă posibilele sale consecințe. O rănire provocată compulsiv poate costa o persoană un loc de muncă, sănătate sau chiar viața; este clar că în acest fel se pedepsește nu numai pe sine, ci și pe oamenii apropiați... Nu, astfel de considerente nu sunt luate în considerare de subconștient. În general, uneori pare că la început un subconștient
o forță ne obligă să comităm prostie și apoi alta -
probabil, aceeași „superconștiință” jungiană ne pedepsește și pentru asta.
Câteva caracteristici ale memoriei noastre. Mecanismul memoriei se află și în departamentul subconștientului. Aici este creat și stocat „filmul” întregii vieți trăite, înregistrat pe „urmele” celor cinci simțuri umane. Fragmente din acesta pot fi reproduse artificial sub hipnoză în SC. Rezervele memoriei conștiente sunt limitate: nu avem multe de reținut despre copilăria îndepărtată. Dar mintea interioară păstrează în sine întregul „jurnal” al anilor trăiți - totul este în cele mai mici detalii. Mai mult, unele episoade nu numai că trăiesc în adâncul „eu-ului” nostru, dar uneori în cel mai neașteptat mod se fac simțite în prezent. În cursul autoterapiei, se dovedește adesea că rădăcinile unei anumite boli ar trebui căutate în trecutul îndepărtat și că ea însăși este o consecință a unor experiențe extrem de dureroase din copilărie. Îngroziți de propria noastră durere, o împingem, încercând să uităm odată pentru totdeauna ce a cauzat-o, dar în realitate doar pierzând controlul conștient asupra ei. O astfel de „așchie” poate sta în subconștient mulți ani înainte de a prezenta brusc o surpriză neplăcută.
Memorie. La ce vârstă „începe” de fapt? Interesul Întrebați. Orice psihiatru va răspunde astfel: o persoană își amintește totul până în momentul nașterii sale. Iar dr. Nandor Fodor merge și mai departe: „Mulți pacienți sunt capabili, sub hipnoză, să-și amintească momentul propriei nașteri în cel mai mic detaliu.”
Mintea interioară este gardianul nostru credincios. Una dintre cele mai importante funcții ale subconștientului este protectia. Indiferent dacă ești treaz, dormi sau stai inconștient, mintea interioară nu își pierde niciodată vigilența nici măcar pentru un minut. O mamă adormită profund este trezită de primul plâns al bebelușului ei. „Trezește-te”, îi poruncește subconștientul, „copilul este bolnav!” Te-ai apucat de ceva fierbinte și, în același moment, ți-ai tras mâna, fără să ai timp măcar să-ți dai seama ce s-a întâmplat - și din nou semnalul subconștient al pericolului a venit înainte de primul gând. Destul de ciudat, apărătorul nostru, zi și noapte la datorie, uneori nu se oprește, se pare, să pună în funcțiune mecanismul proceselor distructive, cauzatoare de boli. În orice caz, toate obiceiurile și înclinațiile noastre proaste, nevrozele, psihozele și bolile psihosomatice se nasc și se formează cu participarea sa cea mai directă. Cel mai eficient mod de a face față încălcărilor de acest fel constă prin conștientizarea tuturor cauzelor și motivelor ascunse, urmată de o schimbare atât a atitudinii conștiente față de acestea, cât și a atitudinilor subconștiente corespunzătoare.
După ce a citit până în acest punct, un cititor priceput se va întreba: este posibil ca un străin să stea în fiecare dintre noi întâmplător? Desigur că nu. Probabil că ar fi mai corect să comparăm mintea umană cu

un aisberg: conștiința este doar vârful ei minuscul, în timp ce partea principală este ascunsă adânc în interior. |1 85 JI
Ideile care ies dintr-o dată din domeniul inconștientului dau naștere adesea la credința — ca în vise — că o persoană posedă cunoștințe atât de mai mult sau mai puțin valoroase pe care nu le-ar putea dobândi în mod obișnuit. Astfel de manifestări ale inconștientului capătă cu ușurință caracterul de clarviziune în timp și spațiu și aproape că nu există nicio îndoială că printre profeții, ghicitorii și clarvăzătorii din toate timpurile, această acțiune a inconștientului asupra psihicului conștient a avut loc în mare măsură. .
ce viata.
Pentru a stabili imediat trăsăturile distinctive ale acestui fenomen, să ne întoarcem la un exemplu care este probabil familiar tuturor din propria experiență. Dacă am uitat, de exemplu, un nume și încercăm să ne amintim de el, atunci îndreptăm toată puterea atenției către una sau alta idee, care, în opinia noastră, ar trebui să aibă o legătură cu acest nume. Această reprezentare, conform legilor de asociere, atrage după sine o serie întreagă de altele, din care atenția noastră selectează din nou unele care sunt cele mai potrivite cazului dat etc.. În acest fel, expunem o anumită serie de reprezentări. Dacă scopul nu este atins, atunci fie ne întoarcem din nou la punctul de plecare, fie alegem altul și trecem din nou prin întregul proces până când numele uitat apare din nou în conștiință. Dacă acest lucru reușește, atunci, desigur, nu putem vorbi de pătrunderea inconștientului în câmpul conștiinței. Deși, desigur, numele a fost uitat și scufundat în abisul inconștientului, dar toate eforturile active ale minții de a-l chema înapoi de acolo au avut loc sub controlul conștiinței. Cu toate acestea, se întâmplă, de asemenea, că toate eforturile de a-ți aminti să nu reușească. Apoi încetăm să mai încercăm, începem să ne gândim la altceva și, brusc, în acest moment, destul de neașteptat, apare în minte numele cerut.
După cum s-a spus, multe cauze pot excita activitatea inconștientă, care apoi intră în conștiință. Astfel, se poate întâmpla ca în conștiința noastră să apară ceva care nu putem găsi un punct de plecare într-un număr de reprezentări conștiente. Astfel de fenomene ni se întâmplă în fiecare zi, dar tocmai din cauza comunității lor trec neobservate, deși uneori sunt complet neobișnuite între ele.
cazuri.
Premonițiile, adică ideile care apar brusc în minte fără vreun motiv evident, sunt foarte comune în rândul multor oameni.
Întrucât trăsătura cea mai caracteristică a unei presimțiri este apariția ei neașteptată, fără cauză, atunci, desigur, în fiecare caz particular se poate face doar presupuneri cu privire la impulsul inițial către munca mentală inconștientă, a cărui legătură finală a fost o premoniție. Trebuie să du-
mamă, că cel mai adesea o premoniție este rezultatul unei reprezentări procese care au loc în afara conștiinței, dar își au începuturile la un moment dat în procesul conștient.
Așa că, de exemplu, întorcându-mă acasă după muncă, am avut adesea un presentiment pe parcurs că s-au primit pentru mine cărți noi din străinătate. Adesea această premoniție era justificată. Deși nu mi-am amintit momentul exact când am comandat cărțile, știam totuși că au fost comandate și a trecut aproximativ același timp între emitere și primire. Gândul la casă, la temele viitoare, a evocat firesc un lanț inconștient de idei, care s-a rezolvat sub forma premoniției descrise mai sus despre sosirea cărților așteptate. Oricine își poate aminti astfel de presimțiri banale și oricine dorește să țină o înregistrare corespunzătoare va vedea că ele se împlinesc în mod constant atunci când au existat motive inconștiente, dar certe pentru ele. În caz contrar, în mare parte greșesc.

Sentimentele și dispozițiile pot servi și ca punct de plecare pentru presimțiri.

În cartea sa Relația mea cu Ferdinand Lassalle, Elena Rakovits vorbește despre multe astfel de premoniții. Alegem, de exemplu, următoarea descriere: „În timp ce ieșeam din sala de bal, braț la braț cu Golthoff, el mi-a șoptit: „Să vedem, copile, este aici”. Fără să stau pe gânduri, i-am răspuns calm: „Nu, nu a venit încă, îl simt.” Oricât de ciudate erau aceste cuvinte și oricât de surprins ar fi fost Golthoff de ele, era adevărat: nu simțeam acel sentiment de anxietate și bucurie care mă punea stăpânire de fiecare dată când Lassalle se afla în aceeași cameră cu mine. Dar Golthoff nu știa nimic despre asta și, prin urmare, mi-a obiectat pe un ton oarecum supărat și ironic: „Pentru numele lui Dumnezeu, copile, nu te complace în aceste povești nervoase; dacă începi să te prefaci că ești somnambul, atunci te voi duce acasă acum. Înainte de a avea timp să rostească aceste cuvinte, am simțit o senzație familiară de binecuvântare și, involuntar, am șoptit, tremurând: „Iată-l că vine”. Golthoff s-a uitat în jur și aproape s-a supărat când a văzut că aveam dreptate. Surprins de starea mea, a spus: „Da, ai dreptate, iată-l că vine”.

Se spune despre halucinațiile false că acest fenomen este foarte rar și, în orice caz, este încă puțin studiat. Cu toate acestea, este încă o întrebare dacă pseudo-halucinațiile sunt atât de rare; dupa parerea mea, majoritatea premonitiilor intalnite in viata de zi cu zi sunt halucinatii false. Acestea din urmă diferă de premoniții prin faptul că sunt la fel de distincte ca și percepțiile simțurilor; iar diferența lor față de halucinațiile reale constă în faptul că imaginea pe care o evocă nu are deplina distincție a realității și este prezentată nu ca un obiect real care ocupă un loc în spațiu, ci doar ca o amintire foarte vie. În cele mai multe cazuri, astfel de viziuni sunt recunoscute ca imagini fantastice, și nu ca realitate. Astfel, granița dintre halucinațiile adevărate și false este destul de ușor de trasat, ceea ce nu este cazul cu linia dintre halucinațiile false și premoniții. Totul este pentru-atârnă de luminozitatea mai mare sau mai mică a impresiilor și foarte | 1
"
greu de definit cu precizie. Personal, premonițiile mele sunt întotdeauna imagini vizuale clare și distincte, mai degrabă viziuni care desenează anumite poziții decât gânduri abstracte, astfel încât acestea pot fi numite halucinații false. Fără îndoială, același lucru se întâmplă cu mulți alți oameni. Având în vedere această nedelimitare a celor două concepte, ceea ce s-a spus despre premoniții este destul de aplicabil pseudo-halucinațiilor.

Se știe de mult că oamenii, aparent destul de sănătoși și normali din toate punctele de vedere, pot avea halucinații fără niciun motiv special pentru acest lucru. Cu toate acestea, nu a fost încă disponibil material statistic pentru a determina cât de frecvente sunt aceste halucinații și în ce circumstanțe apar. Ipoteza lui Hartmann despre cauzele halucinațiilor și dezbaterea aprinsă pe care aceasta a provocat-o au determinat primul congres internațional de fiziologie experimentală de la Paris, în 1889, să se decidă cu privire la colectarea de informații despre halucinații pentru a obține material precis pentru a judeca semnificația acestui fenomen pentru superstiție. Rezultatele acestui studiu sunt cuprinse în două lucrări foarte interesante. Britanicii, care au livrat cel mai mare material, l-au procesat și publicat separat în Reporta on the Census of Halucinations. Procesele SPR Voi. 10". Este o carte voluminoasă, editată de o întreagă comisie sub conducerea profesorului Sidgwick. Aici găsim o dezvoltare statistică foarte extinsă a materialului și o mulțime de informații detaliate despre halucinațiile în sine și despre fenomenele care le însoțesc. O altă lucrare a fost publicată la Leipzig în 1894 de Parish sub titlul IIIger die

Trugwahrnehmungen. Aici se adună și se prelucrează și materiale din țări non-engleze, dar cărții de teorie îi este dedicat mult mai mult spațiu, iar autorul manifestă o tendință surprinzătoare de a discuta în detaliu fiecare diferență dintre două fenomene complet eterogene: iluzia și halucinația.
Conținutul halucinațiilor este aproape întotdeauna ființe umane. Din cele 1112 halucinații vizuale, 973 au fost sub formă de chipuri umane. Jumătate din toate cazurile de halucinații auditive au fost că oamenii și-au auzit propriul nume, în cele mai multe
În alte cazuri, s-au auzit alte cuvinte, destul de precise. Este clar că astfel de fenomene sunt foarte propice pentru întărirea credinței în spirite și fantome. Se poate presupune fără îndoială că, în vremuri trecute, halucinațiile au apărut la fel de des
și acum, și avea același conținut.
Nu am nimic de spus despre condițiile externe în care apar halucinațiile. Ele apar în orice moment al zilei și în cele mai variate stări de spirit. Statisticile arată însă că aproximativ 40% din toate cazurile apar în pat, dar treaz. Această împrejurare merită atenție, deoarece explică faptul că /J-condițiile externe favorabile contribuie foarte mult la apariția halucinațiilor. Imagine produsă
halucinant, se confundă mult mai ușor cu realitatea în semiîntuneric decât în lumina puternică a soarelui: un fenomen care capătă caracterul unei halucinații complete în întuneric, la lumina zilei, ar ajunge probabil doar la puterea unei pseudo-halucinații.
O problemă foarte interesantă și controversată în ultima vreme este problema cauzelor halucinațiilor. Nu vorbim despre acele cazuri frecvente care sunt cauzate de procesele bolii: febră, boli mintale, intoxicații acute și cronice, boli ale ochilor și urechilor. Deși suntem încă departe de a înțelege pe deplin cauzele fiziologice ale fenomenului, știm totuși că există o afectare gravă a sistemului nervos, care se exprimă în fenomene mentale anormale. Dar aici vom vorbi doar despre „halucinații normale”. Psihologul francez Binet, cu care Parish este de acord, a propus o teorie conform căreia fiecare halucinație își are punctul de plecare în percepția senzorială. Iritația externă poate fi foarte slabă, dar totuși servește ca punct de ghidare. Această teorie se bazează în primul rând pe experimente cu persoane hipnotizate. Cu toate acestea, prezența constantă a unui astfel de punct de direcție în halucinațiile sugerate nu dovedește încă necesitatea acestuia în halucinațiile care apar independent. În orice caz, experiența nu pare să confirme această presupunere, așa cum vom vedea acum în analiza unor exemple din bogata colecție engleză.
Nu poate fi contestat faptul că percepțiile senzoriale reale joacă un anumit rol în originea foarte multor halucinații, deoarece se pot găsi o serie de cazuri care par să servească drept pas de tranziție între iluzie și halucinație. Să luăm următorul exemplu.
„Când aveam vreo 18 sau 20 de ani, într-o zi am mers cu tatăl meu și alți trei domni la munte. Într-o seară, când eram încă la câteva mile de locuința noastră, tatăl meu și un alt domn au plecat pe marginea drumului. După ce am așteptat vreo jumătate de oră, am pornit, îngrijorați de tatăl meu, care era un biet mers pe jos. Era deja întuneric când am ajuns pentru noapte, dar tatăl meu nu era acolo. Am fost foarte neliniştit şi m-am aşezat o clipă în sala de aşteptare să mă gândesc ce ar trebui să fac. Îmi amintesc bine că cu o mână am închis ochii. Când mi-am luat mâna, am văzut foarte clar în aerul dintre mine și sobă jumătatea superioară a figurii tatălui meu. Chiar și atunci spiritul științific era deja mai puternic în mine decât cel religios sau superstițios – numiți cum vreți – și mi-am spus: „Pentru Jupiter, aceasta este o fantomă; Să vedem de unde a venit”. M-am uitat mai aproape de jumătatea mea fantomă și am văzut că era format din pete de pe aragaz și

cornișa alăturată. Când am observat acest lucru, conturul a devenit mai puțin distinct, iar fenomenul a dispărut. Curând a venit tatăl meu: s-a dovedit că s-a rătăcit în defileu, a înotat într-o cascadă și aproape s-a înecat. [Eu JJ
Evident, în acest caz, viziunea era atât de aproape de o iluzie încât decizia exactă a întrebării naturii fenomenului, adică dacă era o iluzie sau o halucinație, nu putea fi luată decât printr-o examinare mai atentă a petelor. și recunoașterea asemănării lor mai mari sau mai mici cu un chip uman. Dar o viziune poate fi și foarte aproape de o halucinație reală, atunci când se bazează atât de puțin pe percepția senzorială încât observatorul, cu toată diligența lui, nu-și poate găsi cauza.
Un exemplu în acest sens este următoarea poveste: „Am văzut o bătrână într-o rochie roșie, legănând un copil în brațe. Ea stătea pe o stâncă într-o pășune întinsă cu iarbă. Era deja acum mai bine de douăzeci de ani la începutul toamnei, în lumina senină a soarelui. Am încercat de câteva ori să mă apropii de ea, dar de fiecare dată ea a dispărut când m-am apropiat de piatră. Nu era nicio locuință umană în apropiere și cu siguranță nu era unde să se ascundă.
În acest caz, fenomenul a fost cauzat de ceva lângă piatră, dar acest lucru a fost probabil foarte nesemnificativ, deoarece observatorul, la o examinare atentă, nu a găsit nimic. În cea mai mare parte, totuși, este posibil să descoperiți motivul apariției halucinațiilor, deși, de exemplu, o imagine vizuală poate fi cauzată de un fel de impresie auditivă etc.
♦ Am auzit un zgomot pe coridor și, uitându-mă acolo, am văzut un bărbat într-o rochie închisă la culoare care stătea în prag. Am fost îngrozitor de speriat și m-am repezit în camera alăturată, unde tatăl meu m-a găsit întins pe podea. L-am văzut foarte clar pe bărbat: avea părul lung. Aveam atunci 11 ani. Stăteam în acel moment și pregăteam lecțiile, dar eram într-o stare foarte nervoasă. Imaginația mea a fost tulburată de figura persoanei la care visasem; Îl cunoșteam și îl văzusem recent într-un sicriu. Vederea cadavrului mi-a făcut o impresie puternică și acesta a fost motivul nervozității mele. Sunetul pe care l-am auzit probabil a avut o cauză complet naturală.
În acest caz, în care avem de-a face cu o halucinație incontestabilă, diferența dintre ea și iluzie este foarte puternic marcată. Cu acesta din urmă, concepția greșită are întotdeauna o asemănare mai mare sau mai mică cu percepția senzorială reală. Sursa erorii constă în interpretarea greșită a senzației. Exagerarea asemănării depinde de faptul că o idee nu tocmai clară este completată în mod arbitrar de alte asocieri cu ea. Într-o halucinație reală, însă, impresia percepută efectiv nu are nici cea mai mică asemănare cu aceea pentru care ea.
Accept; deci, de exemplu, în cazul de mai sus nu se spune deloc că sunetul i s-a părut băiatului ca niște pași de om. În consecință, în intervalul dintre percepția senzorială care atrage atenția asupra ei și halucinația ulterioară trebuie să aibă loc, desigur, o muncă mentală inconștientă, constând în reproducerea unui număr de idei. Zgomotul perceput mai întâi evocă inconștient ideea [I 90 JI 0 se apropie de o persoană, iar apoi această persoană acceptă
imaginea unui mort, deprimand imaginatia baiatului. Aici cursul procesului este destul de ușor de înțeles, deoarece punctul său de plecare este o anumită iritare externă. Dar acest lucru nu este întotdeauna cazul. Halucinațiile sunt foarte asemănătoare în acest sens cu presimțirile care apar fără niciun motiv aparent, deoarece întregul proces din zona inconștientului este cauzat de una dintre reprezentările complet nedefinite și indefinibile care fac parte din conștiință la un moment dat.
Următoarea poveste ne oferă un exemplu în acest sens: „Am văzut-o pe mama mergând de pe hol la creșă, care avea un mesaj și cu o cameră în care

stăteam lângă pian și cântam. Ea a mers de la mine nu mai mult de un metru. Aveam 14 ani, eram sănătos și calm. Am fost atât de surprins încât m-am oprit să cânt și am strigat-o. Când am intrat în creșă, nu era nimeni în ea, iar mama stătea în sala de mese. Sora care m-a însoțit a observat că trebuie să delir, deoarece nu vedea nimic. Niciodată înainte sau de atunci nu mi s-a mai întâmplat așa ceva.”
Aceasta și poveștile anterioare sunt exemple tipice de halucinații spontane, deoarece arată în mod clar toate trăsăturile care definesc acest fenomen. Indiferent de care este produsă imaginea halucinantă, fie de un stimul extern, fie de o cauză complet necunoscută, în ambele cazuri ea se deosebește de orice legătură cu starea de conștiință existentă la un moment dat și nu este cauzată direct și direct de percepția senzorială. Această independență a halucinației față de întreaga gamă de idei conștiente ale individului este cea care ne face să recunoaștem prezența proceselor mentale inconștiente. Halucinația diferă de iluzie prin aceea că în aceasta din urmă nu au loc procese inconștiente. Dar, din moment ce o distincție absolut precisă între procesele mentale este imposibilă, sunt întotdeauna imaginabile cazuri în care percepția senzorială conștientă este atât de puternică, iar rolul proceselor inconștiente este atât de nesemnificativ, încât fiecare observator poate clasifica acest fenomen în categoria halucinațiilor sau iluziilor.
Pe lângă halucinațiile spontane, există un alt grup - halucinațiile sugerate. Acesta din urmă poate fi rezultatul fie al autosugestiei (halucinația așteptării), fie al sugestiei străine, deoarece avem multe cazuri de astfel de fenomene în colecția engleză, vom analiza unele dintre ele pentru a sublinia mai bine diferența dintre halucinațiile spontane și cele sugerate. .
„Când aveam vreo 40 de ani, într-o zi stăteam într-un hotel și îmi așteptam soțul la cină. Ușa camerei era deschisă și prin ea vedeam o parte a scărilor și a coridorului de pe locul meu. Deoarece soțul meu nu a apărut, uneori mă uitam pe ușă pe coridor. Deodată mi s-a părut că a urcat scările și că mergea încet pe coridor. L-am văzut tot timpul destul de clar: se apropia cu un zâmbet familiar pe buze, iar eu m-am ridicat să merg spre el; dar în momentul în care am [I 91 JI
M-am gândit să mă apropii de el, viziunea a dispărut. O jumătate de oră mai târziu chiar a venit. Eram perfect sănătos când eram cu mine
S-a întâmplat".
Diferența dintre acesta și cazurile anterioare de halucinații este evidentă. Aici conștiința nu era plină de alte gânduri, ci, dimpotrivă, intens concentrată, poate nici măcar fără teamă, la sosirea soțului ei. În această dispoziție, doamna confundă imaginea imaginației ei cu percepția reală - un exemplu tipic de halucinație în așteptare produsă de concentrarea atenției. Când sunt sugerate din exterior, se observă aceleași fenomene.
O fată scrie: „Odată am crezut că văd o femeie lângă patul meu; Sau poate chiar am văzut-o. Aveam vreo 16 ani, iar în aceeași cameră cu mine locuia o altă fată, puțin mai mare decât mine. Într-o noapte, mă trezește brusc și mă întreabă dacă văd ceva. În același moment, mi s-a părut că la picioarele patului meu stă o siluetă înaltă, cenușie, ceea ce, însă, nu mi-a făcut o mare impresie.
Nu se știe dacă fata mai mare a văzut ceva, dar halucinația fetei mai mici a fost, fără îndoială, un produs al sugestiei. O întrebare neașteptată concentrează atenția asupra ei însăși, iar fantezia dă imediat o imagine adecvată. Întunericul și trezirea bruscă, desigur, au contribuit în mare măsură la apariția halucinației, dar motivul principal pentru aceasta este, fără îndoială, întrebarea pusă.
Halucinațiile, ca și premonițiile, pot avea, desigur, caracterul de profeție, dar acest lucru este rar. Există foarte puține astfel de exemple în colecția engleză, iar acest lucru este destul de de înțeles.

Visele și presimțirile capătă semnificație profetică doar în comparație cu evenimentele ulterioare și sunt amintite doar cele care devin realitate, motiv pentru care doar un număr mic de vise sunt recunoscute ca profetice. Fenomene atât de extraordinare precum halucinațiile sunt mult mai ușor reținute în memorie decât visele și presimțirile obișnuite și, între timp, chiar și printre halucinații, din cauza unei coincidențe accidentale cu evenimentele ulterioare, doar câteva pot fi recunoscute ca profetice, în timp ce majoritatea în acest sens nu au nici o semnificație. Doar acei oameni care sunt adesea vizitați de halucinații au halucinații profetice din când în când. Socrate și Ioana d'Arc au avut destul de des astfel de fenomene.
Mișcări inconștiente (automate). Prin acest termen, am numit astfel de mișcări care nu depind nici de ideile care se află în prezent în minte, nici de stimuli externi și sunt, astfel, una dintre formele de manifestare a activității sferei inconștiente. Prevestire număr alb mișcări și halucinații ale viselor neașteptate, atunci astfel de mișcări pot fi numite „somnambul în timp ce sunteți treaz”. În timp ce mintea este ocupată cu unele obiecte, membrii corpului efectuează o serie întreagă de mișcări complexe care nu au

ce legătură cu conținutul conștiinței, astfel încât doar o vagă senzație să rămână în creier.
În viața de zi cu zi, ne întâlnim la fiecare pas al acestui gen de fenomene.
Doamnele, de exemplu, pot face o treabă dificilă și, în același timp, pot participa plin de viață la conversație. Mulți bărbați le place să învârtească ceva în mâinile lor în timpul unei ceartări și, în același timp, adesea, fără să-și dea seama, sparg lucruri foarte puternice. Alții acoperă coli întregi de hârtie cu desene, monograme, proverbe etc.; dacă hârtia este luată, subiectul nu observă acest lucru și nu își amintește ce a făcut. Cu o astfel de murdărire a hârtiei, viziunea este în mare parte implicată, dar uneori nu.
Evident, toate astfel de acțiuni sunt ghidate de anumite idei, dar individul nu este conștient de ele. Nu este departe de mișcări atât de simple la altele mai complexe, care au ca rezultat acele mesaje uimitoare, mostre din care le primim la ședințe, cu ajutorul unei planșete, al unui psihograf sau doar a unui creion.
Experiența a arătat, însă, că nu orice persoană are capacitatea de a produce „scriere automată” care are vreun sens. Mulți nu trec dincolo de trasarea unor lovituri fără sens, dar, pe de altă parte, cei dotați cu această abilitate - de a scrie automat într-un moment în care gândul este ocupat de altul - pot, prin exercițiu, să o aducă la un grad ridicat și să obțină rezultate foarte interesante. . Este necesar doar să continuăm pe cale pentru ca activitatea inconștientă să-și găsească expresia exterioară. Am văzut că reprezentările inconștiente găsesc acces la conștiință mult mai ușor atunci când subiectul este cuprins de o stare specială de distragere intensă sau de somnolență, chiar dacă este cauzată în mod arbitrar prin mijloace artificiale. Pentru a obține mișcări automate, o astfel de pregătire preliminară a conștiinței se dovedește a fi de prisos; în acest scop, este suficient să se dezvolte o excitabilitate ridicată a aparatului motor, care se realizează prin exercițiu pe baza predispoziției naturale. Prin urmare, pentru a dobândi capacitatea de a transmite mesaje coerente prin intermediul scrierii automate, este necesar să existe o dezvoltare semnificativă a capacității medii naturale.
Destul de des, se poate găsi o legătură clară între mesajele nu doar ale unei sesiuni, ci chiar ale mai multor mesaje succesive. Aceasta amintește de cazurile în care visele au continuat mai multe nopți la rând și, la fel ca acestea din urmă, sugerează dezvoltarea incipientă în subiectul

unei duble vieți psihice. Adesea, chiar și atunci când mediumul nu este un spiritist, toate mesajele sunt semnate cu același nume. Unii, mai ales medii neobișnuiți, dau uneori peste anagrame, adică o serie de litere care aparent nu au nicio semnificație, dar o primesc dacă literele sunt rearanjate într-un anumit fel. Am văzut deja o manifestare similară a activității inconștiente în descrierea viziunilor în oglindă.

Odată cu o dezvoltare mai mare a abilităților mediumiste, adică cu o manifestare mai ușoară a proceselor inconștiente, se obțin fenomene și mai remarcabile. Diferite mesaje sunt semnate cu nume diferite, iar fiecare dintre spiritele scriiturii are propriul scris de mână prin care poate fi recunoscut, iar mesajele sunt adesea făcute despre lucruri despre care reporterul nu are idee și în limbi necunoscute de el.
Un exemplu foarte frumos îl avem în experimentele realizate în 1886 de doi frați Schiller, studenți englezi care nu erau deloc înclinați spre spiritism. Nu mai puțin de nouă spirite au participat la aceste experimente, citând, printre altele, citate în greacă și veche normandă. Mediumul nu cunoștea aceste limbi, dar nu neagă că ar fi putut vedea aceste citate undeva. Câteva fraze au întâlnit în dialectul hindustani, ceea ce este și mai surprinzător, deoarece, deși mediumul s-a născut în India, a părăsit această țară la vârsta de opt luni și, din câte își amintea, nu auzise niciodată această limbă. Cu toate acestea, cuvintele indiene nu erau chiar corecte.
Din aceste experimente reiese clar că ideile cele mai îndepărtate, aparent complet uitate, nu dispar fără urmă și, în împrejurări favorabile, pot apărea din adâncurile regiunii inconștiente. Prin urmare, nu se poate acorda nicio greutate afirmației unui medium că nu a auzit niciodată de nimic; cel mai probabil este ca reprezentările corespunzătoare să fi fost undeva în zona inconștientă. În scrierea automată apar nu doar ideile deja prezente în mediu, ci pot fi detectate influențele primite de acesta în timpul ședinței în sine.
Ca și scrierea automată, vorbirea automată poate fi, de asemenea, invocată. Cu toate acestea, la o persoană normală în stare de veghe, acest lucru este greu de posibil. De fapt, „médiumii vorbitori” sunt întotdeauna în transă, adică cea mai înaltă formă de mediumitate.
Deși cunoștințele noastre despre procesele mentale inconștiente sunt încă foarte limitate, am văzut totuși că acestea se supun anumitor legi psihologice. Originalul lor
ideea constă întotdeauna fie într-un stimul senzorial extern, fie într-un sistem intern de reprezentări conștiente. Putem crede că esența acestor procese, ca și procesele conștiente cunoscute nouă, constă în reproducerea unei serii de reprezentări inconștiente, care se dezvăluie fie prin pătrunderea conștiinței, fie prin exprimarea sub formă de mișcări. Cunoașterea acestor fapte este importantă pentru noi pentru că în acest fel obținem cheia înțelegerii unei întregi serie de superstiții, vechi și noi, și le putem aduce sub anumite legi psihologice.
Cu toate acestea, există încă o serie de cazuri în care, cu cea mai atentă cercetare, nu s-a putut descoperi de unde și-a tras cunoștințele clarvăzătorul. Deja în analiza viselor profetice, am văzut că uneori este absolut imposibil de explicat în ce mod natural a învățat visătorul faptele pe care le-a văzut în vis și [I JI care au fost ulterior justificate în practică.
În fine, în celebra lucrare a lui Jerney, Meyers și Podmore, găsim câteva fapte de halucinații spontane care au avut un caracter profetic. Lucrul comun în toate aceste cazuri este apariția unor persoane cunoscute la alții sub formă de halucinații vizuale și auditive în decurs de 12 ore înainte sau după moarte și departe de locul evenimentelor.
O mare parte din lucrarea Inconștientului se manifestă teoria lui C. Jung despre arhetipuri.

Conceptul de arhetip este interpretat în diverse aspecte. Include mecanismele biologice ale eredității, contextul socio-psihologic și chiar vede în * inconștientul colectiv „un fel de cămară de cunoaștere universală. Pentru prima dată teoria „inconștientului colectiv” a fost prezentată de cel mai mare om de știință elvețian Carl Gustav Jung (1875-1962).
Conform teoriei lui C. Jung, „inconștientul colectiv” este baza spirituală universală a omenirii, natura sa psihologică suprapersonală. „Inconștientul colectiv” este fundamentul universal al vieții spirituale a tuturor și, în același timp, a fiecărei persoane în parte. O caracteristică esențială a „inconștientului colectiv” este că nu este susceptibil de conștientizare, procesare rațională și, prin urmare, nicio tehnică analitică nu va ajuta să-l amintim, deoarece nu a fost reprimat sau uitat. „Inconștientul colectiv” seamănă mai mult cu atmosfera în care trăim decât cu ceva care se află în interiorul nostru” (1973).
Miezul „inconștientului colectiv” este arhetipul, așa-numitele „condiții primare, sau modele, ale formării mentale în general”. Omul moștenește aceste imagini din trecutul său ancestral, care include atât strămoșii săi umani, cât și preumani sau animale. Prin urmare, arhetipul nu sunt atât imagini fixe, cât anumite oportunități de a percepe lumea într-un anumit fel și de a răspunde la ea. Oamenii moderni au moștenit aceste posibilități din cele mai vechi timpuri sub forma anumitor forme de structuri mnemonice ale creierului. Cu alte cuvinte, arhetipurile sunt posibilități înnăscute de reprezentări care reglementează principiile de formare a vederilor noastre asupra lumii, condițiile înțelegerii și înțelegerii acesteia.
Arhetipurile ca elemente structurale primare formatoare ale Inconștientului pot fi reprezentate în două moduri: sub forma anumitor structuri transmise din generație în generație și sub forma anumitor situații. Modul dominant de reprezentare a arhetipului, potrivit lui K. Jung, este un simbol. Simbolizarea este principala și, poate, singura modalitate de manifestare a inconștientului - baza universală a vieții mentale a tuturor oamenilor. „Așa cum o plantă dă naștere unei flori”, a scris K. Jung, „așa și sufletul își creează simbolurile. Prin urmare, un simbol poate fi definit ca o imagine arhetipală. (I 95 JJ
Potrivit lui C. Jung, o persoană percepe lumea „mitologic”, adică formând practic imagini arhetipale care sunt proiectate în lumea reală. De exemplu, un copil își percepe mai întâi mama ca Marea Mamă, mama în general. Întrucât viața umană depinde în mare măsură de subconștient, putem spune că o persoană în activitatea sa gândește nu numai logic, ci și mitologic, cu imagini arhetipale, simboluri, care sunt o expresie spontană a Inconștientului. Aceasta din urmă înseamnă că, alături de simbolurile pe care le înțelegem rapid de conștiință, există și altele care pot fi înțelese doar în contextul dezvoltării societății sau deloc înțelese, rămânând iraționale chiar și în afara sferei conștiinței. K. Jung credea că există un arhetip global, a cărui proiecție este imaginea mitologică acceptată de societate indiferent de timp și spațiu. - Deci, culoarea roșie afectează subconștientul (creșterea ritmului cardiac, respirația etc.) indiferent de vârsta subiectului, cultura lui, locația, etc; erotica afectează 75% dintre bărbați și 25% dintre femei. Evident, „inconștientul colectiv” se manifestă tocmai prin astfel de imagini arhetipale. Acesta este probabil secretul vitalității multor simboluri, caracterul lor internațional.
Și, în sfârșit, care este secretul impactului artei și, în special, al simbolului, asupra unei persoane? Potrivit lui K. Jung, ea constă tocmai în capacitatea deosebită a creatorului de a simți trăsăturile arhetipale și, pe cât posibil, de a le realiza mai exact în lucrările sale.
Un simbol are întotdeauna mai multe valori. De fapt, fenomenele naturale se transformă în simboluri atunci când încep să includă o semnificație și

un rol diferit de cel pe care îl aveau inițial. În același timp, proprietățile simbolizate sunt transferate simbolurilor într-o asemenea completitudine încât simbolul devine nu numai un obiect de cult, ci este și înzestrat cu puterea inerentă a ceea ce simbolizează. De aici tendința de a atribui unor simboluri o putere specială, magică.
Deci, Inconștientul este un psihic independent al creierului drept și al structurilor sale profunde, care participă în mod constant la lucrul conștiinței verbal-logice a creierului stâng în limbaj propriu: premoniții, viziuni, halucinații, iluzii, rezerve, scriere automată, automată. mișcări, vorbire automată, sentimente, senzații, emoții, experiențe, intuiție, imagini, vise, poezie, muzică, pulsiuni, pasiuni, atașamente, obiceiuri, instincte (viață, sexuale, foame, sete etc.), exclamații, căderi isterice și nevroze, reacții vegetative, reacții la stimuli subsenzoriali,
reotipuri de comportament etc.
Psihoneurolog D. V. Kandyba („Tehnica universală de hip-
Noza, 1989) în corpul uman și natură au identificat trei principale niveluri de control: energetic, umoral (vegetativ-
despre
tive, celulare, macromoleculare) și informațional-psihice.
În aspectul informațional-psihic al fenomenului uman, D.V.Kandyba a evidențiat dorința de conservare a speciei (instinct sexual, instinct parental); atracție pentru conservarea individului (reflex alimentar, reflex defensiv); efortul pentru activitate (reflex de obiectiv, reflex de libertate); dorința de comunicare (reflex de imitație, reflex de grup); atitudini și stereotipuri psihologice de comportament, abilități și automatisme, reacții și comportament sugerate, reacții suprasensibile; dorinta de a dezvolta experienta individuala; dorința de cunoaștere (dorința de autoexprimare și autorealizare, dorința de a crește cantitatea de cunoștințe, dorința de creativitate); striving for the Cosmos (lud pentru experiența religioasă, striving for mysterious, thing for other smart fiings); pulsiuni patologice (până la moarte, patosexuale, patogenetice); memorie neurologică (memorie senzorială, memorie genetică, memorie pe termen scurt, memorie pe termen lung, memorie permanentă); mecanisme de autoreglare biologică (autoreglare macromoleculară, celulară, umorală, vegetativă, mentală involuntară); emoții obiective simple, atenție involuntară, autoreflecție etc.

5. DEZVOLTAREA INTELIGENTEI

Singurul canal stabilit de experiență prin care informațiile despre lume ajung la o persoană sunt organele de simț. Și singura modalitate de a transfera aceste informații de la simțuri la creier este prin impulsurile nervoase. Modularea în frecvență a impulsurilor este o modalitate de a transfera toată varietatea de informații despre lume către creierul nostru. Acesta din urmă se bazează pe capacitatea de a schimba natura oscilațiilor electrice de o frecvență înaltă (purtătoare) în conformitate cu oscilațiile transmise ale unei frecvențe inferioare (modulatoare). Ca urmare a unor astfel de transformări, devine posibilă transmiterea de semnale, vorbire, muzică, imagini color prin oscilații de înaltă frecvență.
Impulsurile electrice parcurg numeroase căi conducătoare - atât de la diferite organe de simț, cât și de la un anumit organ de simț prin diferite fibre către diferite părți ale creierului. Însumarea spațială și temporală a impulsurilor, mozaicul excitației și inhibiției asociate cu acesta în cortexul cerebral, este baza fiziologică a gândirii umane.
Una dintre proprietățile fundamentale ale creierului este capacitatea de a recunoaște tipare. Semnificația biologică generală a acestei proprietăți este destul de de înțeles: pentru a supraviețui în lupta pentru existență, un animal trebuie să reacționeze în același mod la toate obiectele unei clase date, indiferent de diferențele lor

individuale. Deci, iepurele trebuie să fie în egală măsură capabil să recunoască orice lupi: mari și mici, gri și întunecați. Animalul reacționează nu la toate trăsăturile individuale ale obiectului, ci la o imagine care este un set generalizat <1 al acestor trăsături. |l $7JI

O persoană recunoaște un anumit cuvânt, indiferent dacă este scris sau tipărit, indiferent de dimensiunea fontului, de culoarea acestuia. După ureche, cuvintele sunt recunoscute indiferent de volumul, înălțimea și timbrul vocii vorbitoare. Caracteristicile fizice ale semnalelor pot varia într-o gamă largă, în timp ce procesele neurofiziologice nu sunt, de asemenea, aceleași. Dar în cortexul cerebral există un mecanism care evidențiază imaginea care se află în spatele tuturor acestor stimuli vizuali, auditivi și de altă natură. Prelucrarea informațiilor primite realizată în acest mod este partea de conținut a gândirii.
Aceleași procese fiziologice din creier sunt capabile să transmită conținut complet diferit. Baza acestor procese este excitația și inhibiția. Totuși, cu ajutorul acestor procese fiziologice identice, se realizează diverse fenomene de conținut informațional.
Atenția este cel mai important obicei mental. Dezvoltând puterea atenției concentrate, fiecare persoană are posibilitatea de a atinge un anumit grad de geniu.
Capacitatea unei persoane de a-și concentra atenția are o influență mai mare asupra inteligenței sale decât chiar și capacitatea de a distrage atenția
raționament sensibil.
Din acest motiv, atenția este aproape jumătatea mai bună a intelectului nostru.
Poate că nu este suficient ca un obiect să ne impresioneze creierul doar prin simțuri. Pentru a memora ceva, sunt necesare atenție și conștiință în momentul amintirii inițiale.
discutând.
Cea mai mare parte a ceea ce vedem, auzim, simțim este curând uitat, pentru că îl tratăm cu un grad foarte mic de atenție. Memoria slabă este, de fapt, o atenție slabă.
Mintea poate fi ocupată doar cu un singur lucru la un moment dat, dar se poate muta de la un lucru la altul cu o rapiditate uluitoare, ceea ce sugerează că atenția unei persoane este împărțită între două sau mai multe lucruri. Când mintea este concentrată pe un singur lucru, atunci devine imună la sunete și obiecte care s-ar atrage imediat în alt moment.
atentia noastra.
Deci, o persoană cufundată într-o anumită ocupație nu va observa persoanele care intră în cameră și nu va auzi clopoțeii ceasurilor din apropiere. Se spune despre Socrate că într-o zi, trimite
plecând în drumeție cu voluntari, s-a oprit pe drum, cufundat în reflecțiile sale filozofice. După ce a stat așa timp de patru ore și a rezolvat întrebarea care îl interesa, s-a trezit
stând singur în mijlocul câmpiei, lăsat în urmă de cei plecați
armata Rosie.
Dacă doriți să vă dedicați toată atenția oricăruia

întrebare, apoi, dacă este posibil, alege un timp și un loc, astfel încât mintea ta să fie liberă de toate impresiile străine.
institute de cercetare. Dacă vrei să-ți interesezi interlocutorul într-o chestiune importantă, atunci alege momentul în care va fi eliberat de treburile lui. În acest caz, poți fi sigur că vei avea un ascultător atent.
Amintiți-vă: doar acei oameni care știu să-și concentreze atenția sunt capabili să renunțe la o activitate și să se dedice imediat unei alte sarcini.

Acele lucruri sunt amintite mai bine, ale căror impresii sunt primite atunci când mintea este în repaus și nu este ocupată cu nimic străin.
Atenția nedivizată produce rezultate minunate, întărește facultățile și le dă putere pe care nu le-ar obține în condiții obișnuite.
Oamenii cu un intelect mare se disting printr-o abilitate dezvoltată de a acorda atenție obiectelor de interes, în timp ce oamenilor proști le lipsește această calitate.
O condiție necesară pentru cunoașterea subiectului este capacitatea de a-l aminti la momentul potrivit. Și întrucât memoria depinde de atenție, putem spune că atenția este factorul principal în orice cunoaștere.
Fiecare persoană trebuie să învețe să facă un singur lucru la un moment dat, dar să-l facă în cel mai bun mod. Concentrând atenția și interesul pe un singur lucru, vom lucra cu succes și plăcere. Cea mai scurtă cale de a putea face multe lucruri este să faci un singur lucru la un moment dat.
O persoană obține cele mai bune rezultate în studierea oricărui subiect dacă își îndreaptă atenția către diverse detalii, fără a-și acorda toată atenția subiectului în ansamblu.
Prin analiză și abstractizare, obținem cea mai completă impresie.
Studiind detaliile unui obiect, mai bine îl cunoaștem ca întreg, așa cum pentru a învăța cum să facă o mișcare complexă, o persoană trebuie mai întâi să învețe cum să execute fiecare compoziție.
parte a acestei mișcări.
Pentru cei care nu au învățat să-și concentreze atenția asupra unui singur subiect, dobândirea de noi superputeri va părea dificilă și plictisitoare. Dacă ai nevoie de atenție concentrată, cu siguranță ți se va arăta. Același lucru este valabil și pentru obiceiurile de gândire.
Dobândește doar un obicei mental și mintea ta îl va urma.
Psihologii fac distincția între atenția voluntară și cea involuntară.
Prima se realizează fără niciun efort al voinței. Este inerent în întreaga amploare a tuturor oamenilor. Iar atenția voluntară se obține doar printr-un efort de voință.
Impresie. Impresiile se formează prin organele de simț. Din organele de atingere, miros și gust, impresiile sunt transmise direct la creier. Prin vedere și auz
impresiile ajung la creier prin lumină și sunet
valuri, adică indirect.
Impresiile transmise prin atingere, miros și gust sunt greu de reprodus în memorie. De exemplu,
99
în acest moment nu vă puteți aminti gustul, mirosul sau impresia de atingere reală, dar vă puteți aminti cu ușurință momentul și locul impresiei de gust, atingere sau miros, datorită cărora veți recunoaște obiectul care emite un miros sau un gust atunci când vă întâlniți din nou.
Între timp, impresiile vizuale sau auditive sunt ușor de rememorat, iar cu ajutorul unor exerciții rezonabile această ușurință poate fi adusă la un grad ridicat de perfecțiune.
Achiziția de impresii merge adesea în două sau mai multe moduri în paralel. De exemplu, când citesc materiale tipărite, ochii percep impresia cuvintelor, a spuselor, a paginilor, în timp ce alte părți ale minții noastre percep impresia gândurilor și opiniilor autorului. Dacă textul este citit cu voce tare, atunci există impresii auditive suplimentare. Impresia finală se formează prin compararea informațiilor primite cu informații și judecăți despre lucruri similare aflate deja în memoria noastră.
Unele dintre impresiile pe care le primim sunt foarte clare și puternice, altele sunt oarecum mai slabe, iar altele sunt destul de obscure și superficiale. Puterea unei impresii depinde de interesul cu care mintea

noastră se raportează la ea în momentul percepției și de cantitatea de atenție voliționalã concentrată asupra subiectului. Un subiect interesant care a fost tratat cu atenție lasă o impresie mai accentuată. Și această impresie se redă, dacă este necesar, mult mai devreme.
Îmbunătățirea regulilor de experiență
1. Amintirea primei impresii ar trebui să fie corectă.
Prima impresie este baza pe care se formează toate impresiile ulterioare. Dacă nu este clar, atunci este foarte dificil să corectați neglijența după aceea, deoarece în acest sens trebuie șters impresia inițială și trebuie scrisă o nouă impresie primară în locul ei. În caz contrar, memoria va fi o mizerie completă. Din acest motiv, când
Obținerea primei impresii ar trebui să se concentreze pe subiectul de interes cât mai multă atenție.
2. Nu ar trebui să includeți prea multe detalii într-o impresie deodată.
3. Adesea revitalizând impresia, îi creștem intensitatea.
ness.
4. Dacă doriți să obțineți o nouă impresie, ar trebui să vă folosiți toate abilitățile, și nu doar una dintre ele.
Capacitatea unei persoane de atenție volitivă dezvoltă în el o calitate atât de importantă pentru intelect precum observația. În fluxul de stimuli externi, o persoană obișnuită percepe doar
ceea ce se încadrează în „grila de coordonate” deja disponibilă pentru cunoștințele și ideile sale. Restul informațiilor sunt lăsate în afara atenției și sunt aruncate inconștient.
Percepția este influențată de „clișeele” structurale obișnuite, de atitudini, aprecieri, sentimente, precum și de conformitatea cu opiniile și opiniile general acceptate. Abilitatea de a vedea ceea ce nu se încadrează în cadrul a ceea ce a fost învățat anterior este cea mai valoroasă calitate inerentă numai unei persoane observatoare. Cel mai înalt nivel de observație îi conferă persoanei capacitatea de a nu privi indiferent fenomenele întâmplătoare, de a nu le considera un obstacol enervant, ci de a vedea în ele cheile dezvăluirii secretelor naturii. La urma urmei, nu este întâmplător faptul că excepțiile de la regulile cunoscute conduc cel mai adesea la noi descoperiri.
Prezența inteligenței în sine nu se traduce în realizări creative. Pentru a obține rezultate concrete ai nevoie de un „motor” sau „curea de transmisie” care să pună în mișcare mecanismele gândirii. Acest „motor” este baza motivațională.
S-ar putea presupune că, cu cât dorința este mai puternică, cu atât motivele sunt mai semnificative, cu atât rezultatele sunt mai bune. Cu toate acestea, acest lucru este valabil doar până la o anumită limită. Dacă puterea motivației trece prin acest „vârf”, atunci rezultatele se deteriorează. Această dependență exprimă legea Yerke-sa-Dodson. Esența sa este destul de simplă. Faptul este că motivația aparține sferei emoționale a unei persoane, în timp ce obținerea unui rezultat aparține sferelor minții. Motivația sub forma unei dispoziții emoționale ușoare stimulează activitatea mentală a creierului și contribuie astfel la obținerea unor rezultate bune.
Motivația excesivă echivalează cu o excitare emoțională debordantă. În același timp, în sângele uman este eliberat un exces de hormoni de stres, adrenalină, ceea ce duce la o blocare reală a gândirii. Astfel, puterea
Emoțiile au prioritate față de gândire și îi împiedică activitatea.
Funcționarea acestei legi poate fi observată în multe situații specifice. De exemplu, la rezolvarea problemelor competitive, rezultatele se îmbunătățesc dacă există suficient stimulent material sau moral. Cu toate acestea, atunci când „suma recompensă” devine prea mare, calitatea performanței sarcinii se deteriorează din cauza supraexcitației nervoase și a grabei asociate. Adesea, sportivii de talie mondială arată rezultate

sub medie la competiții foarte importante. Motivul este același - entuziasm excesiv.
Este necesar să lămurim: nivelul optim al motivului
nu este constantă, ci crește odată cu creșterea complexității problemelor care se rezolvă. Marile realizări necesită sentimente mari din partea unei persoane. Activitatea mentală necesită excitarea fin diferențiată a zonelor limitate ale cortexului cerebral și inhibarea eficientă simultană a altor zone din apropiere. Este imposibil să te descurci aici fără formarea unor dominante puternice. Capacitatea creierului de a crea și pentru a menține multă vreme într-o stare de excitare modelul neural al scopului, care dirijează mișcarea gândirii, nu este altceva decât una dintre componentele talentului. Talentul în ansamblu poate fi înțeles ca un ansamblu de calități psihofiziologice necesare realizării unor astfel de decizii atunci când nu se cunoaște în prealabil un set de reguli și operații, a căror succesiune duce la obiectiv.
Gândirea începe acolo unde a fost creată situația problemă. În cel mai simplu caz, aceasta este o situație care necesită o alegere între două sau mai multe posibilități (în cazurile mai complexe, posibilitățile în sine trebuie căutate, întrucât existența lor nu este a priori evidentă). Dacă una dintre soluțiile posibile are avantaje clare și este ușor preferată de toate celelalte, atunci o astfel de problemă este din categoria celor simple. Este mult mai dificil dacă deciziile au probabilități subiective egale sau aproape egale. Ieșirea din incertitudinea creată se realizează sub forma luării deciziilor.
Structura logică a situaţiilor care „pun în mişcare” procesul de gândire coincide cu structura situaţiilor care trezesc sentimentul de surpriză. La urma urmei, surpriza, de regulă, apare atunci când situația așteptată și reală nu coincid. Din acest motiv, putem presupune că sentimentul de surpriză este un însoțitor indispensabil al începutului activității mentale.
Gândul începe cu percepția. O persoană modelează în creier, adică mental, un lanț de evenimente unite printr-o relație cauzală. În același timp, el folosește experiența trecută, deoarece tiparele pot fi găsite doar în fenomene care se repetă. În acest fel, este prevăzută veriga finală a lanțului de evenimente simulate. Apoi se evaluează această legătură finală, se determină dezirabilitatea sau indezirabilitatea ei, luând din nou în considerare experiența trecută. Acesta este urmat de actul central al oricărei activități umane - luarea deciziilor. Individul decide dacă să ajute sau să împiedice acest lanț cauzal de evenimente.
Deci, acolo unde nu există alegere, nu există gândire și luare de decizii.
La un moment dat, în timp ce studiam experiența hipnotizatorilor de stradă, am observat că aceștia opresc complet capacitatea unei persoane de a critica doar atragând această persoană într-un scenariu de acțiune, când această persoană nu are de ales în acțiuni de la bun început, de îndată ce a reacționat la momeala aparent profitabilă, iar apoi este condus strict după un scenariu criminal din care el însuși nu mai poate ieși, din moment ce nu mai are de ales, și deci o minte comună.
Creierul învelește orice gând într-una sau alta formă de cod specifică, iar diferiți oameni au o capacitate inegală de a folosi un cod vizual-spațial, verbal, alfabetic, digital, acustic-figurativ etc. Capacitatea de a manipula acest tip de simboluri poate
despre
dar pentru a îmbunătăți, dar nu la infinit. Trăsăturile înnăscute ale creierului și condițiile de dezvoltare în primii 12 ani de viață predetermina tendința predominantă de a folosi anumite coduri de informații.
Sarcina dezvoltării abilităților intelectuale nu este doar creșterea numărului de coduri familiare unei anumite persoane. De exemplu, oamenii

care sunt predispuși la gândirea vizual-spațială dezvoltă abilități în manipularea simbolurilor matematice. Este necesar să ajutați o persoană să se „găsească”, adică să înțeleagă ce simboluri, ce cod de informații este cel mai accesibil și mai acceptabil pentru el. Atunci gândirea va fi cât se poate de productivă și îi va oferi cea mai mare satisfacție.
Metoda de codificare a informațiilor ar trebui să fie în armonie cu conținutul și structura fenomenelor afișate. De exemplu, ecuațiile diferențiale sunt aparatul cel mai adecvat pentru a descrie mișcarea planetelor, calculul tensor descrie bine comportamentul corpurilor elastice, iar circuitele electrice sunt cel mai convenabil descrise prin funcțiile unei variabile complexe.
Operațiile mentale asupra fenomenelor și obiectelor lumii externe și interne sunt efectuate de creier în coduri specifice. Dacă o persoană este înclinată să folosească reprezentări vizual-figurative, atunci vorbește despre „imaginație vizuală”. Predominanţa reprezentărilor acustico-figurative mărturiseşte „predispoziţia muzicală”. Înclinația de a stăpâni realitatea într-o formă verbal-figurativă caracterizează „fantezia poetică” etc. Prin ea însăși, predispoziția de a opera în coduri specifice nu face încă un artist, compozitor, poet sau matematician dintr-o persoană. Aceste profesii necesită o întreagă gamă de abilități, aptitudini, precum și caracteristici personale care nu aparțin de fapt categoriei intelectualilor, dar ajută la realizarea abilităților creative.
În procesul de gândire, este necesară o tranziție secvențială de la o verigă a lanțului de raționament la alta. Dacă acest lucru nu reușește, atunci este uneori dificil să înțelegi în ochiul minții întreaga problemă, tot raționamentul de la primul până la ultimul pas. În astfel de cazuri, capacitatea gândirii umane de a prăbuși un lung lanț de raționament și de a le înlocui cu o operațiune de generalizare vine în ajutor.
Procesul de restrângere a operațiilor mentale este doar un caz special de manifestare a capacității minții de a înlocui mai multe concepte cu unul care aparține unui nivel superior de abstractizare, capacitatea de a folosi simboluri care sunt din ce în ce mai încăpătoare în domeniul informațional. sens.
O desemnare simbolică economică a conceptelor și a relațiilor dintre ele este cea mai importantă condiție pentru gândirea productivă.
Așadar, a introduce un nou mod de simbolizare, a expune cu grație o metodă existentă, este o muncă intelectuală importantă care necesită o gândire non-standard.
Istoria cunoaște multe exemple despre cum un om de știință remarcabil, după ce a făcut o descoperire majoră, nu a putut, din cauza concentrării mari a gândurilor, să deducă pe baza acestei descoperiri mai multe legi sau consecințe care sunt de o importanță capitală pentru practică. Acest lucru a fost făcut de un alt om de știință, al cărui nume îl poartă legile formulate. Există chiar și un nume special pentru un astfel de fenomen - „capacitatea de a gândi”.
Astfel, după primirea unei descoperiri științifice, este necesar să se analizeze cuprinzător întrebarea ce alte rezultate importante în domenii conexe pot fi obținute folosind descoperirea făcută.
În acest sens, este de preferat să fii competent în multe domenii de cunoaștere și să nu te limitezi doar la unul dintre ele.
Oamenii creativi nu se limitează la un singur meșteșug, o disciplină științifică, un singur gen. Lipsa de conformitate a acestora se manifestă în independența judecăților. În învățare, acești oameni manifestă o atitudine critică față de profesorii lor, decid singuri ce ar trebui să studieze și ce ar trebui neglijat. Prin urmare, dacă un student reușește cu brio la una sau două discipline, dar altfel merge la nivelul unui

student obișnuit, atunci ar trebui să acordați atenție lui, și nu unui student cu onoare rundă - nu este acesta un talent?
Înclinația pentru jocuri este o trăsătură indispensabilă a oamenilor talentați. Ei tind să aprecieze umorul, spiritul și sunt receptivi la amuzant. Destul de des, umorul servește la relaxare, la deconectare și odihnă pe termen scurt, chiar și în momentele de cea mai puternică tensiune creativă și concentrare.
Naturile creative se simt bine în situații dificile, nu se grăbesc să emită o judecată finală (deprinderea judecăților categorice premature limitează susceptibilitatea la nou și, prin urmare, sărăcește experiența personală). Se disting prin dragostea de viață, precum și prin o anumită feminitate a gusturilor și obiceiurilor (sensibilitate, emoționalitate, amploarea intereselor). Ei dau dovadă de mare harnicie în acele chestiuni care îi interesează (neputința de a se lăsa dus de ceva este un semn de sărăcie spirituală). Adesea apelează la ajutorul dicționarelor enciclopedice. Căutând cuvântul potrivit, pe parcurs se blochează pe alte cuvinte și interpretări.
Sunt cunoscute mai multe tipologii de personalități creative. Unul dintre ei aparține psihologilor americani Gow și Wowworths:
- pionier - creatorul de noi școli și direcții;
- fanatic - pasionat până la obsesie pentru o idee sau domeniu de cercetare;
- erudit - educat și bine citit, dar lipsit de motivație de a căuta ceva nou;
- diagnostician - critic, are o minte ascuțită, observă cu ușurință neajunsurile altora, vulnerabilitățile teoriilor;
- Tehnician - rezolvă cu succes sarcinile atribuite, aduce ideile la bun sfârșit, la un rezultat real;
despre
- estet - iubește problemele intelectuale sofisticate și apreciază mai ales eleganța în soluționarea acestora;
- metodolog - acordă importanță nu problemei în sine, ci metodei de rezolvare a acesteia, îi place să discute problemele sale cu colegii;
- independent - om de știință singur, nu-i place să lucreze în echipă, evită pozițiile de conducere și se sustrage nevoii de a se supune.
Gândire creativă. Există mai multe aspecte psihologice care explică dorința oamenilor de a se angaja în creativitatea științifică. Cel mai îndepărtat aspect al spiritului științei, inerent unui anumit contingent de oameni care doresc să devină „oameni de știință”, este cariera și dorința de a extrage beneficii materiale. Următorul pas este dorința de a se afirma, de a-și dovedi și altora că ești capabil de „ceva” în știință. Al treilea aspect este dorința de autoexprimare, adică de manifestare cât mai completă a caracteristicilor individuale. Dar cel mai valoros motiv motivant pentru a face știință ar trebui considerat curiozitatea, dorința de a afla cum funcționează natura.
Dacă principalul stimul al unei persoane pentru activitatea științifică este dorința de autoafirmare, dar el însuși nu posedă o conștiinciozitate impecabilă, atunci în cele din urmă această dorință se transformă aproape inevitabil în căutarea unor rezultate spectaculoase și duce adesea la o jonglare involuntară cu faptele științifice. . Din cauza acestei deficiențe, știința pierde constant un număr mare de oameni de știință capabili.
Un adevărat om de știință nu este niciodată ghidat în munca sa de dorința de a face o descoperire sau de a face o revoluție în știință: sarcina lui este să studieze profund și cuprinzător domeniul cunoașterii care îl interesează. Forța motrice din spatele creativității științifice ar trebui să fie curiozitatea, capacitatea de a fi surprins și de a te bucura de fiecare mic succes, de a simți frumusețea științei. O descoperire poate apărea doar ca un produs secundar al cercetării.

Dorința de a face o descoperire, desigur, este prezentă, dar pe un plan secundar și în niciun fel nu ar trebui să afecteze natura cercetării.
Trăsătura psihologică a muncii științifice este că nu se poate face fără o înțelegere clară, ci o înțelegere clară
apare numai când este finalizată.
Dorința de a înțelege mai întâi totul până la sfârșit, iar apoi munca este o cauză comună a eșecului în știință.
Mulți oameni sunt prin fire incapabili să rătăcească în întuneric, incapabili să lucreze fără o înțelegere completă.Opusul dorinței unei înțelegeri preliminare exhaustive este dorința de a „prinde din zbor”, adică de a prezice rezultatul fără a înțelege. întreaga succesiune a unui fenomen sau proces. Acest lucru ar trebui evitat cu riscul de a se rătăci.
Spre deosebire de artă, unde simplificarea oricărei opere îi distorsionează sensul, în știință este foarte (L12ȘJ
străduindu-se efectiv să simplifice orice muncă profundă. Prezentarea lucrărilor științifice într-o formă simplificată necesită același efort creativ ca și munca științifică în sine. Prin urmare, multe cărți de știință profundă ale unor oameni de știință celebri dau un impuls nu mai puțin dezvoltării științei decât lucrările lor originale.
O altă trăsătură psihologică care reprezintă o piedică în munca științifică este credința în propria infailibilitate. Desigur, nimic grav nu se poate face fără credința în forțele proprii, dar credința în infailibilitatea cuiva duce doar la faptul că omul de știință, după ce a ales la început direcția greșită, se va încăpățâna s-o urmeze, chiar dacă va ajunge într-o fundătură. În cuvintele lui Claude Bernard, „Cei care cred peste măsură în ideile lor sunt prost pregătiți pentru a face descoperiri”. Trebuie găsită măsura corectă de încredere și îndoială, inflexibilitate și ezitare, flexibilitate și inflexibilitate.
Nu ar trebui să existe grabă și agitație în creativitatea științifică, dar, în același timp, munca insuficient activă este ineficientă.
Există un criteriu necondiționat care face posibilă separarea întrebărilor științifice de cele neștiințifice. Extraștiințifice sunt toate acele afirmații care nu permit măcar o verificare fundamentală. Aceasta nu înseamnă neapărat probabilitatea reală, ci cel puțin mentală de verificare.
Obiectul de studiu poate fi orice teorie, poate nu vă descrie lumea, dar este valabilă din punct de vedere logic (de exemplu, geometria lui Lobaciovski). O teorie este științifică dacă consecința ei poate fi verificată mental făcând experimente mentale în lumea imaginară^ pe care o descrie.
Interesul pentru partea psihologică a gândirii creative nu este întâmplător. Vă permite să urmăriți cum apar salturile de gândire sau de perspectivă, ce tehnici facilitează găsirea unei soluții. Procesul creativ, conform savantului francez A. Poincaré, constă în alternarea proceselor conștiente și subconștiente în cortexul cerebral. Fiecare om de știință este familiarizat cu astfel de situații când, după eforturi îndelungate și inutile, munca este amânată și apoi, destul de brusc, uneori în cel mai neașteptat loc, îi vine în minte ideea unei soluții.
Încercări conștiente, dar nereușite de a rezolva problema
dă o sarcină subconștientului: să caute o soluție într-un anumit cerc de concepte. În subconștient, din stocul de cunoștințe acumulate, și mai ales din arsenalul propriei experiențe, se selectează combinații de concepte care pot fi utile. O caracteristică a activității subconștiente a creierului este că asocierile diferitelor concepte apar necontrolat, astfel încât pot apărea cele mai neașteptate combinații. Uneori, în timpul unei nopți nedormite cauzate de munca obositoare, se pare că ești prezent la acest proces de selecție subconștient.

Pentru a demara la sol în rezolvarea unei probleme complexe, este nevoie de eforturi conștiente, multe
[JJ06JJ repetând în mod repetat raționamente și calcule, aduceți-vă la starea când toate argumentele „pentru” și „împotrivă” sunt cunoscute pe de rost, iar toate calculele matematice se fac fără hârtie, în minte. Numai după o astfel de pregătire se poate spera la funcționarea cu succes a procesului subconștient.
Este bine cunoscut cât de important este pentru o zi de lucru fructuoasă să lucreze măcar scurt cu o seară înainte. Astfel, îi cam dai o sarcină subconștientului și te trezești a doua zi dimineață cu un program clar de acțiune. Potrivit matematicianului francez J. Hadamard, pentru mulți oameni de știință, soluția problemei vine adesea odată cu trezirea dimineții.
Oamenii de știință care au fost nevoiți să lucreze la marginea posibilului știu că există o singură cale - prin eforturi persistente și necruțătoare, rezolvarea problemelor auxiliare, abordări din diferite părți, îndepărtarea tuturor obstacolelor, de a se aduce la o stare de inspirație, când conștiința și subconștientul sunt amestecate, când gândirea conștientă continuă în vis și subconștientul în realitate.
Pentru ca inspirația să vină, aveți nevoie de dorință, sentimentul de a putea rezolva o problemă, posesia unei tehnici suficiente pentru a o rezolva, experiență în rezolvarea unor probleme mai ușoare de acest tip în trecut, sănătate bună și curaj suficient pentru a finaliza toate abilitățile matematice. .
bine și credeți în rezultate.
Una dintre trăsăturile psihologice ale creativității științifice este că munca care l-a îngrijorat profund pe om de știință în procesul de căutare a soluției își pierde imediat atractivitatea de îndată ce soluția este găsită. Prin urmare, un rol atât de important ar trebui acordat voinței necesare pentru editarea, proiectarea și publicarea în timp util a lucrării efectuate.
Există o relație profundă în natura procesului de creație în știință și artă. În același timp, există și o diferență fundamentală între adevărul care se află în operele de artă și adevărul la care aspiră știința. Sarcina științei este de a găsi legile obiective ale naturii și, prin urmare, rezultatul final nu depinde de calitățile personale ale omului de știință. Sarcina artei este cunoașterea lumii prin ochii artistului, este subiectivă, prin urmare o operă de artă conține întotdeauna trăsăturile de personalitate ale creatorului ei. Dar obiectivitatea științei dispare imediat de îndată ce trecem de la scopul final la metodele de realizare a acestuia. Fiecare om de știință are propriul stil de cercetare, propria sa abordare pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă. Aici individualitatea omului de știință
se manifestă în acelaşi mod ca şi individualitatea artistului.
Este recomandabil să faceți o încercare de a rezolva orice problemă nouă înainte de a studia literatura de specialitate pe această problemă.
Această primă cunoaștere a problemei, fără preconcepții dictate de munca existentă în acest domeniu, poate predetermina în mare măsură cursul viitor și rezultatele lucrării. După ce cineva şi-a găsit propria abordare a problemei şi a obţinut cel puţin un IL1£ZJJ calitativ soluția sa, puteți studia abordări deja cunoscute (dacă există) și puteți analiza și critica propria soluție din toate pozițiile posibile.
Este probabil ca în această etapă să se nască ideea unei soluții mai avansate bazate pe mai multe abordări diferite. Desigur, în toate etapele, munca ar trebui să fie discutată cu toți cei care se ocupă de problemele conexe.
Există o părere că odată cu vârsta, fructul muncii unui om de știință scade în mod necesar. De fapt, succesul în știință nu este asociat cu vârsta, ci cu o anumită natură a abilităților și tipul psihologic al unei

persoane. Aceste caracteristici nu se înrăutățesc și nu se îmbunătățesc cu vârsta. Munca științifică este o muncă grea, așa că mulți nu o suportă de-a lungul anilor, plecând treptat în zone mai ușoare. Acest proces se numește îmbătrânire științifică. Nu se întâmplă peste noapte, ci încet și imperceptibil. În primul rând, un om de știință care a ajuns într-o anumită poziție încearcă să transfere munca tehnică tinerilor angajați, studenților săi, dorind să-și elibereze timp pentru chestiuni științifice mai importante. Apoi calculele sunt transferate și chiar o parte din raționament. Din acel moment începe îmbătrânirea științifică, indiferent de vârstă și rang. Se pierde capacitatea de a fi surprins și de a se bucura de fiecare mic succes: apare importanța, dorința de a rezolva doar probleme de nivel global. Există un simț exagerat al valorii sfatului și gândurilor lor, a credinței în infailibilitatea lor. Adesea, în acest moment, numărul lucrărilor în co-autor crește. Conținutul științific al lucrărilor lasă loc raționamentului general, iar numărul de rezultate noi scade brusc. O astfel de activitate nu poate înlocui bucuria muncii științifice creative; apare un sentiment de nemulțumire interioară, care servește drept pedeapsă pentru neglijarea muncii științifice. În același timp, un adevărat om de știință care își iubește munca poate primi rezultate științifice originale până la bătrânețe.
Fiecare tânăr om de știință este obligat să cultive în sine nevoia unei căutări constante, fără sfârșit, care trebuie să fie hrănită de curiozitate. Curiozitatea trăiește în toți oamenii, dar cu toată ființa noastră o simțim doar în copilărie și adolescență. Și apoi, sub influența diferitelor circumstanțe de viață și în principal a pragmatismului, acest stimulent uimitor pentru o activitate viguroasă începe să se estompeze. Un om de știință nu își va putea realiza întreg potențialul științific dacă îi lipsește curajul științific. Știința cere constant abordări noi, viziuni noi, regândirea ideilor vechi, iar toate acestea necesită curaj. Odată cu aceasta, un om de știință trebuie să posede calități de zi cu zi precum rezistența și perseverența, care adesea determină succesul. Și, în sfârșit, principalul lucru pentru un om de știință este să dezvolte constant abilitățile creative. Și pentru aceasta este necesar să se rezolve non-obișnuit
despre
pereche, chiar dacă nu sunt sarcini mari. Fiecare dintre aceste probleme rezolvate lasă în capul omului de știință o cale, pornind de la care va putea rezolva alte probleme, mai complexe.
În analiza gândirii creative, psihologia nașterii noilor idei prezintă un interes indubitabil. Majoritatea oamenilor sunt convinși că ideile noi, ca toate tipurile de accidente, de cele mai multe ori cad în seama celorlalți. Din anumite motive, se crede că alții sunt mai bine pregătiți pentru asta și au, de asemenea, oportunități mai favorabile.
Desigur, ar fi foarte de dorit ca ideile noi să fie o recompensă pentru munca grea și perseverență. Din păcate, ideile noi nu sunt doar apanajul celor care s-au ocupat de mult timp să le caute și să le dezvolte. Charles Darwin a petrecut peste douăzeci de ani dezvoltându-și teoria evoluției, până când într-o zi a fost invitat să citească un articol al tânărului biolog englez Wallace. Acesta din urmă conținea - așa este ironia destinului - o declarație clară a ideii principale a teoriei evoluției, iar autorul a dezvoltat-o într-o săptămână în perioada în care se afla în India într-o stare mentală severă. tulburare. Dezvoltarea completă detaliată a ideilor poate necesita ani de muncă grea, dar ideea în sine apare adesea instantaneu, ca rezultat al perspicacității.
În gândirea creativă, problema relației dintre logic și intuitiv este foarte importantă. De pe vremea lui Aristotel, gândirea logică a fost salutată ca singura modalitate eficientă de a folosi mintea. Așezând cu grijă și ferm piatră după piatră, logica își face drum prin încurcătura ideilor fără formă, iar fiecare piatră ulterioară poate fi așezată numai

atunci când este bine fixată de alta, așezată anterior. Astfel, abordarea logică presupune încredere în corectitudinea cuiva în fiecare etapă a rezolvării problemei. Standardul (șablonul) inerent aici alegerii principalelor domenii de cercetare privează în mare măsură calea logică de soluție de posibilitatea de a genera idei noi.
În gândirea logică, acei factori care sunt deja cunoscuți din experiența anterioară sunt neapărat luați în considerare. Prin urmare, noul model creat în minte este obligat să fie incomplet, deoarece se bazează pe o experiență insuficientă. Nu este ușor pentru o minte strict logică să facă față schimbărilor și abaterilor: fiecare cuvânt este un concept care trebuie să fie întotdeauna identic cu el însuși și care, nici măcar temporar, nu trebuie să-și schimbe sensul pentru a se adapta la fluxul de idei. O persoană standardizată clasifică în mod constant lucrurile, pentru că doar astfel poate evita ambiguitățile. Și o mare parte din dificultatea clasificării este că mintea preferă să se ocupe de definiții și concepte statice. Diferența dintre conceptele statice și cele dinamice este că acestea din urmă, [U09J I
în esență, nu sunt deloc concepte, ci doar posibilități, care, datorită mobilității și variabilității lor, nu împiedică apariția unor idei noi.
Logica este aplicată în căutarea de idei noi pentru că acesta este singurul drum pe care îl cunoaștem. Este aleasă direcția care este cel mai bine marcată de semnele disponibile la momentul dat în care ne aflăm. Acesta este drumul cel mai înalt al gândirii tip model și doar de-a lungul lui ne putem deplasa cu încredere. În multe situații, în loc să mergem cu încăpățânare în direcția cea mai evidentă, este indicat să încerci în jurul problemei în spirală, cheltuind același efort și energie. Dacă problema este rezolvată cu succes într-un mod logic, se pare că nu este nevoie să căutăm o cale mai bună și mai directă, deși este posibil ca cea mai eficientă soluție să necesite deplasarea în direcția opusă.
Primele indicii ale unei idei noi pot fi atât de vagi și vagi încât pur și simplu nu pot fi puse în formă logică. Atenția logică prematură sau prea zeloasă acordată unei idei noi fie o îngheață, fie o forțează să se reverse în forme vechi, deoarece împiedică un proces semi-conștient fructuos care ar trebui
duce ideea mai departe.
Nu este deloc necesar să vă grăbiți să aruncați o idee nouă într-o anumită formă logică, ci doar să observați dezvoltarea ei din exterior.
În perioadele în care o idee nu se dezvoltă, este util să uiți pur și simplu de existența ei pentru un timp. Dacă o idee nou apărută nu se transformă ea însăși într-o formă utilizabilă, nu vom câștiga prea mult forțând-o să facă acest lucru. Când ideea s-a maturizat la un nivel semi-conștient și este pregătită pentru o analiză mai atentă, va fi atât de persistentă încât este pur și simplu imposibil să scapi de ea. Dacă ideea nu s-a maturizat încă, niciun truc logic nu va accelera dezvoltarea ei.
Utilitatea unei idei noi nu este întotdeauna evidentă imediat:
acest lucru se întâmplă de obicei după un timp.
O alternativă la gândirea logică (standard, șablon) este gândirea intuitivă (non-standard, non-standard), care duce la crearea de noi idei care devin evidente numai după ce au fost deja găsite. Cu gândirea non-standard, logica nu controlează, ci doar servește mintea. O astfel de gândire nu este o formulă magică care, odată memorată, poate fi aplicată cu succes în viitor. Se datorează, cel mai probabil, mentalității sau se realizează prin pregătirea ei adecvată.
Educația ortodoxă (școală, universitate) de obicei nu are ca scop dezvoltarea abilităților nestandardizate la o persoană.
gândirea, ci mai degrabă împiedică în mod deliberat dezvoltarea lor, pregătește
și

nyaya cerințele lor într-un cadru bine definit. Doar un număr mic de oameni au o pantă naturală
capacitatea de a gândi în afara cutiei, cu toate acestea, dacă se dorește, oricine își poate dezvolta abilitățile pentru asta.
De regulă, oamenii stereotipați percep o soluție non-standard la o problemă ca pe un fel de escrocherie. Cu toate acestea, cu cât acuzațiile de fraudă sunt mai puternice, cu atât este mai evident că acuzatorii sunt legați de reguli și presupuneri rigide care nu există cu adevărat. Gânditorii de modele sunt foarte predispuși la astfel de presupuneri, deoarece utilizarea eficientă a logicii necesită un anumit context, ferm stabilit. În același timp, unele prevederi sunt recunoscute și acceptate fără dovezi. Într-o situație vagă, în care nu este nimic solid și totul este pus la îndoială, oamenii stereotipați se simt extrem de incomozi. Între timp, din aceste potențiale nemărginite de haos, gândirea neconvențională formează idei noi.
Natura a dat omului rațiune și intuiție. Acesta din urmă este definit ca un fler, o presupunere, o perspectivă bazată pe experiența anterioară a unei persoane.
Activitatea minții, concentrată pe ceea ce vedem, atingem, explicăm și fundamentăm logic, devine treptat un lucru din trecut. Nivelul experienței noastre rezonabile nu ne mai permite să respingem ca inexistente sau de puțină importanță concluzii care se află în afara limitelor minții noastre. Recunoașterea existenței iraționalului poate fi cheia care ne va ajuta să deschidem porțile către viitor. Că un bărbat este mai talentat decât crede că este devine evident atunci când este antrenat sub sugestie. Cu un număr tot mai mare de idei și concluzii perspicace, noi puteri și abilități sunt trezite.
Un gând sau o idee neașteptată este ceva dinamic și incendiar. Iluminează problema ca un fulger și face vizibile căi și posibilități care anterior nu erau distinse.
Potrivit lui F. Nietzsche, „cel mai important lucru din orice invenție este creat din întâmplare, surpriză, dar majoritatea oamenilor nu se confruntă cu o astfel de situație. Ceea ce se numește un accident este de fapt o perspectivă și toți cei care sunt pregătiți pentru această întâlnire se întâlnesc cu ea.
Albert Einstein, pe vremea când a creat bazele teoriei sale a relativității, cânta adesea cu entuziasm la vioară și citea lucrările marilor filozofi și mistici pentru a-și activa spiritul creator și inspirația.
Mulți oameni de succes se bazează pe premonițiile, presupunerile lor despre adevăr sau viitor. Rădăcinile acestor senzații se află în subconștient, a cărui capacitate de anticipare se extinde cu mult dincolo de limitele limitate ale câmpului vizual al conștiinței. Acest talent de intuiție este inerent fiecărei persoane, dar într-o măsură diferită. Prin antrenament și life-l-js
experiență valoroasă poate fi dezvoltată și perfecționată. și eu
Acolo unde ochiul nostru apucă doar suprafața vizibilă, ♦ochiul spiritului* pătrunde în profunzimile unei realități de o mai mare semnificație invizibilă pentru noi. Consilierul nostru interior vede astfel nu numai latura externă a unui lucru, afacere, problemă sau proiect, ci se uită prin ele la esența însăși. El recunoaște, de asemenea, consecințele implementării planurilor și deciziilor noastre și, prin urmare, ne poate indica ce ar trebui aruncat și ce ar trebui să fie decis. Ar trebui să-i oferim doar posibilitatea de a ♦să vorbească*.
Pentru a ne putea folosi subconștientul în practică, este necesar să-i înțelegem lumea interioară. Cea mai mică parte este conștiința reală a unei persoane, *eul* lui. Aici se iau cele mai importante decizii de viață. *Eul nostru* primește sfaturi din exterior, de la alți oameni,

dar, cel mai important, și din interior. *Eul nostru* are doi consilieri interni: subconștientul și recunoașterea (subconștientul public).
Toată creativitatea înseamnă în mod inerent capacitatea de a recunoaște și de a alege. În fiecare domeniu de cunoaștere s-a acumulat o cantitate colosală de fapte și legi. Invenția și creativitatea nu constă în crearea de noi combinații de fapte deja cunoscute. Toată lumea ar putea face asta, dar ar exista un număr infinit de astfel de combinații, iar marea majoritate a acestora nu ar prezenta niciun interes. A crea înseamnă a crea combinații utile, care sunt o mică minoritate. Acestea sunt faptele care, prin analogia lor cu alte fapte, sunt capabile să ne conducă la cunoașterea unei noi legi, așa cum, de exemplu, fizica experimentală duce la noi legi fizice. Pentru a putea face alegeri creative, aveți nevoie de un simț intuitiv al ordinii, care să permită unei persoane să ghicească armonia și relațiile ascunse ale lucrurilor și fenomenelor. Nu este disponibil pentru toți oamenii. Unii sunt incapabili de acest sentiment delicat și greu de definit și nu au memorie și atenție dincolo de cele obișnuite. Alții au acest sentiment într-o mică măsură, dar au o memorie bună și sunt capabili de o atenție profundă. În cele din urmă, alții au mai mult sau mai puțin intuiție științifică și pot crea cu mai mult sau mai puțin
succesul lor în funcție de gradul de dezvoltare al intuiției, chiar dacă memoria lor poate să nu fie ceva deosebit.
Dintre combinațiile de fapte cunoscute, cele mai fructuoase sunt adesea cele alcătuite din elemente preluate din regiuni foarte îndepărtate. Asta nu înseamnă deloc că pentru a face o descoperire este necesar să comparăm cât mai multe fapte disparate. Cele mai multe dintre ele vor fi inutile. Dar, pe de altă parte, unele dintre ele, deși extrem de rare, sunt cele mai fructuoase dintre toate. O persoană cu intuiție bună diferă de restul prin aceea că nici măcar nu îi vor veni în minte combinații inutile de fapte. La vedere
Imi este de folos doar com
combinații de factori cunoscuți. Cel mai viu simț al intuiției este capabil să se manifeste în domeniul matematicii și al științelor exacte. Din moment ce știm că există diferite niveluri ale subconștientului, dintre care unele sunt foarte apropiate de conștiință, în timp ce altele sunt mai mult sau mai puțin profunde, este clar că nivelurile în care ideile se întâlnesc și se combină pot fi fie profunde, fie, dimpotrivă, superficial. Din acest motiv, există motive să credem că din acest punct de vedere, fiecare minte se comportă în felul său.
Este perfect firesc să vorbim despre o minte mai intuitivă atunci când zona de combinare a ideilor este profundă și despre o minte logică dacă această zonă este situată mai degrabă superficial.
La persoanele cu o intuiție foarte dezvoltată, cu o zonă profundă de combinare a ideilor, rezultatele sunt aduse la nivelul conștiinței cu mare dificultate. Este probabil ca mintea să aibă tendința de a face o astfel de muncă numai atunci când este strict necesar. Istoria științei cunoaște minți care posedă o intuiție atât de puternică încât legături foarte importante în descoperirile lor au rămas necunoscute chiar și pentru ei înșiși. Francezul Pierre Fermat (1601-1665) a fost implicat activ în teoria numerelor. Printre lucrările matematicienilor antici pe care le avea la dispoziție a fost o traducere a cărții savantului grec Diophantus. După moartea lui Fermat, în marginile acestei cărți s-a găsit o remarcă scrisă în latină: „Am dovedit că relația Xm + Ym = Zm este imposibilă în numere întregi pentru m > 2. Nu este suficient spațiu în margini pentru a scrie acest lucru. dovada *. Trei secole au trecut de atunci, iar matematicienii din întreaga lume caută încă o dovadă că Fermat ar putea scrie în marginile cărții, dacă ar fi puțin mai largi.
Matematicianul B. Riemann (1826-1866) avea o mare capacitate intuitivă. El a completat semnificativ cunoștințele umane despre distribuția

numerelor prime - una dintre cele mai misterioase întrebări ale matematicii. Par incredibile concluziile simple pe care le-a primit (dar nu a dat dovezi) fără să stăpânească aparatura care a fost dezvoltată de matematicieni la doar mulți ani după moartea sa.
Una dintre cele mai izbitoare a fost personalitatea lui Evariste Galois (1811-1831). Moartea l-a depășit pe acest misterios om de știință la vârsta de douăzeci de ani, ca urmare a unui duel fără sens. Memoriul pe care l-a lăsat conținea o transformare completă a algebrei superioare, o descoperire pe care până atunci doar ghicit-o vag de cei mai importanți matematicieni. Această lucrare obținută intuitiv a conectat simultan problema algebrică cu probleme importante din ramuri complet diferite ale științei.
Nimic altceva decât o intuiție dezvoltată excepțional nu poate explica descoperirea teoriei numerelor imaginare de către italianul Cardano, utilizarea unor fapte cunoscute de mult timp ale unor legi încă nedescoperite de mecanicul și matematicianul francez A. Poincaré când a creat calculul variațiilor. . În cuvintele lui A. Poincaré, „încrederea și viteza în luarea deciziilor par să provină din intuiția instinctivă, lipsită de
concluzii logice, dar cel mai probabil există o realizare bruscă din cauza unui presentiment viclean.
Cu gândirea non-standard, doar rezultatul final este important. El trebuie să fie credincios. Modul în care se ajunge la aceasta are o importanță mică. Imaginează-ți că te afli pe un țărm stâncos și trebuie să sari din piatră în piatră pentru a ajunge într-un anumit loc. Aici sunt posibile două moduri: să mergi încet și cu atenție, verificând la fiecare pas dacă piciorul este ferm plantat pe piatră (acesta este un analog al gândirii logice), sau să mergi foarte repede, sărind din piatră în piatră într-un ritm care nu necesită un echilibru clar la fiecare pas (aceasta este analogă gândirii intuitive). Când ați atins în sfârșit punctul dorit, este timpul să priviți înapoi și să alegeți cea mai optimă cale de întoarcere. Istoria cunoaște foarte multe exemple când s-au făcut descoperiri importante la capătul unui lanț de raționament, care, conform logicii ideilor dominante,
privit ca fiind fals.
Nu este deloc ușor să abandonați o viziune stabilită asupra unui proces sau fenomen și să aruncați o privire nouă asupra lor.
Se întâmplă adesea ca toate elementele de bază ale unei idei noi să fie deja asamblate și singurul lucru care este necesar este să le combinați într-un mod specific. Este adesea mai ușor să faci asta pentru un străin cu mintea deschisă care are o gândire ieșită din cutie.
Deși gândirea non-standard încearcă să evite dominația unor opinii stricte și general acceptate asupra lucrurilor, totuși, scopul ei nu este dezordinea, ci o nouă ordine mai simplă. Ideile cu adevărat noi născute din cutie tind să aibă o mare excelență. Cât despre ideile îmbrăcate în forme bizare, ele de obicei nu reprezintă nimic nou, ci sunt pur și simplu o denaturare a ideilor deja cunoscute, vechi.
Umorul și inteligența au mult de-a face cu gândirea ieșită din cutie. Ele apar acolo și atunci, unde și când cea mai probabilă viziune asupra unui lucru este brusc înlocuită cu o altă viziune nouă și neașteptată a aceluiași lucru.
În cele mai multe cazuri, un gând plin de duh apare ca o comparație neașteptată a două sau mai multe fenomene, obiecte sau idei îndepărtate. Nu doar o glumă poate fi plină de duh, ci și o soluție la o problemă dificilă, o idee tehnică, o ipoteză științifică. Soluția plină de spirit a unei probleme științifice este asociată și cu o comparație neașteptată a fenomenelor îndepărtate, fără legătură în exterior, iar termenul „deschis” se referă nu la o evaluare a adevărului unui rezultat științific, ci la o evaluare a modului în care acesta a fost obținut.

Oricine are un simț al umorului suficient de dezvoltat
iar spiritul, înțelege natura gândirii non-standard l ^ = rs mult mai bine decât cel pe care natura nu l-a înzestrat cu aceste sentimente [I114JI.

Pentru a reuși în viață, fiecare persoană trebuie să dezvolte pentru sine un anumit set de reguli și principii și să se străduiască să le respecte în diferite situații de viață. Desigur, aceste reguli trebuie să respecte normele moralității universale.

1. Cea mai fidelă, simplă, indiscutabilă cerință a dreptății și moralității umane este porunca: „Stăpânește-te pe tine însuți astfel încât să-i respecți pe ceilalți așa cum te respecți pe tine însuți și să-i tratezi pe ceilalți așa cum vrei să fii tratat”. Filosofii au discutat despre normele relațiilor umane de mii de ani și din toate aceste raționamente s-a cristalizat această cea mai importantă poruncă. Este la fel de veche ca istoria însăși. Confucius a predicat-o în China cu douăzeci și patru de secole în urmă. Buddha a predicat-o pe malurile sacrului Gange cu cinci sute de ani înainte de nașterea lui Hristos. Isus a proclamat-o printre dealurile stâncoase ale Iudeii în urmă cu douăzeci de secole.

Cu toții ne dorim aprobarea celor cu care ne asociem, recunoașterea sinceră a adevăratelor noastre merite, ne dorim ca prietenii și colegii noștri să fie sinceri în evaluarea acțiunilor noastre și generoși în laude. De aceea trebuie să dăm altora ceea ce am dori să primim de la ei.

2. Înțelepciunea omului constă în a rămâne ferm în hotărârile sale fără a intra în conflict cu oamenii; să nu aparțină mulțimii, să trăiești cu ea în pace și armonie; în fiecare situație de viață, nu căutați ceea ce desparte oamenii, ci ceea ce îi unește. Dacă nu vrei să ai dușmani, fii strict cu tine și indulgent față de ceilalți.

3. Dacă vrei să fii respectat, arată respect față de ceilalți. Trebuie să-ți câștigi reputația de persoană politicoasă. Politețea este una dintre trăsăturile importante ale culturii. Este ieftin, dar foarte apreciat: cel respectuos este respectat de ceilalți. Politețea exagerată este unul dintre tipurile de înșelăciune: lăudându-ți virtuțile, lingușitorul se gândește la propriul beneficiu.

4. Politețea funcționează întotdeauna cu siguranță. Ne decorează viața, îndeplinind cu succes rolul prieteniei. Nepoliticos, dimpotrivă, dăunează a tot ceea ce este rezonabil și drept. În relația cu ceilalți, trebuie să fii tolerant, arătând lățimea sufletului tău. O persoană mărinioasă nu este niciodată mică în viața de zi cu zi. Nu ar trebui să vă adânciți în fleacuri, mai ales în cele neplăcute. Uneori, însă, este util să observi lucrurile mărunte, dar parcă din întâmplare, nu în mod deliberat.

5. Surpriza este adesea cheia succesului: cine joacă
deschis, riscă să piardă. Lasă-i să nu știe ce vrei, altfel vor interveni - unul prin opoziție, celălalt prin obsechiozitate. Trebuie să acționați pe ascuns. Fără să-ți anunți intențiile, vei trezi interes acolo unde înălțimea situației dă naștere unei așteptări universale. Chiar și atunci când vrei să fii înțeles, evită sinceritatea și nu lăsa pe toți să-ți pătrundă fără discernământ în suflet. A anunța ideea înseamnă a o distruge: atunci în ea vei găsi dinainte
neajunsuri, iar dacă nu reușește, va fi
dublu nefericit. Reținerea tăcută este baza prudenței.

6. Pasiunile tale, și cu atât mai mult slăbiciunile tale, trebuie ținute secrete. Un nume bun depinde în mare măsură de tăcerea ta. Toată lumea face greșeli, dar nu-ți crede greșelile nici măcar prietenului tău, ci încearcă să le uiți singur.

7. Peste tot încearcă să dezvolți flexibilitatea în relațiile cu ceilalți. Luați un exemplu din apă: nu există obstacole - curge, apare un baraj - se oprește, se rupe un baraj - curge mai departe. De aceea este

cel mai necesar și mai puternic dintre toate: râurile stăpânesc peste toate văile prin care curg.
8. Când împrejurările nu sunt favorabile, nu trebuie să le împotrivim, ci să te lași la cursul lor firesc: cine merge împotriva împrejurărilor devine adesea sclavul lor, iar cine se supune împrejurărilor devine stăpânul lor.
9. Toată lumea știe că fiecare obicei este întărit prin antrenament. Este adevărat și invers: dacă încetezi să faci ceea ce ești obișnuit, atunci obiceiul în sine dispare. Același lucru se întâmplă și cu abilitățile sufletului nostru: atunci când o persoană este supărată, nu face numai acest rău, ci întărește, în același timp, obiceiul de mânie în sine - pune lemne pe foc. Bolile noastre mentale, gândurile și dorințele rele sunt întărite în acest fel. Dacă nu vrei să te obișnuiești cu furie și răutate, nu lăsa acest obicei să crească.
10. Una dintre cele mai importante reguli de comportament rezonabil este evitarea obligațiilor. Angajamentele sunt mai ușor de evitat decât onorabile. Sunt o ispită pentru minte. O obligație implică de obicei alta, mai dificilă, iar persoana se blochează în cele din urmă în ele.
11. Regula de viață ar trebui să fie - nu te scuze până când nu cer. Chiar dacă ai nevoie, scuză excesivă
nia este un fel de mărturisire a vinovăției.
12. Un om înțelept îi apreciază pe toți, pentru că observă binele din toată lumea și știe cât de greu este să ajungi bine. Prostul nu apreciaza pe nimeni, pentru ca nu vede binele, ci observa doar raul. Adesea, toată înțelepciunea este redusă la o măsură: nu trebuie să fii prea persistent nici în rău, nici în bine. Motto-ul prosperității este să nu mergi la extreme. Prea mult nu este adesea de ajutor. Când calea nu este clară, ar trebui să rămânem la oameni înțelepți și precauți: mai devreme sau mai târziu vor găsi o ieșire reușită.
13. Evadare - primirea celui inventiv. Cu o glumă elegantă, își deschid o ieșire din cel mai complicat labirint, cu un zâmbet știu să iasă nevătămați dintr-o dispută acerbă. Un mod politicos de a nu refuza direct este schimbarea subiectului de conversație. În unele cazuri, nu există altă cale decât să
fi de neînțeles.
14. Conversația formală ar trebui să aibă sens. Bun-
despre
înțelepciunea este mai importantă aici decât elocvența. Pentru a fi plăcut într-o conversație este necesar să te adaptezi la personaj și mintea interlocutorului, nepermițând rolul de cenzor al cuvintelor și expresiilor altora. Într-o conversație cu un adversar, trebuie să fii atent de frică, iar într-o conversație cu ceilalți - din decență. Vorbind despre fleacuri, testează terenul pentru alte lucruri mai importante. Cine se deschide cu ușurință într-o conversație este ușor de convins și de câștigat.
15. A ști să refuzi este la fel de important ca și a ști să cedezi. Modul este foarte important aici: pentru unii, cuvântul „nu*” sună mai plăcut decât pentru alții cuvântul „da*”. Respingerea îndulcită este mai ușor de înghițit decât acceptarea uscată.
16. Dacă vrei să-i controlezi pe ceilalți, poți să-ți ascunzi sentimentele. Privește cu degetele multe lucruri în treburile gospodăriilor, prietenilor și mai ales inamicilor. Pretenția este întotdeauna neplăcută, dar ca trăsătură de caracter este pur și simplu insuportabilă. Revenirea constantă la ceva neplăcut este un fel de manie.
17. În relația cu ceilalți, nu vă familiarizați și nu permiteți altora. Familiaritatea este fatală superiorității inerente unei persoane decente. Nu fi scurt cu nimeni: cu un superior este periculos, cu un subordonat este indecent, mai ales cu cei care sunt prost de obrăznici și o iau de la sine înțeles.

18. Te-ai teama ca cineva depinde foarte mult de tine, mai ales de cei de la putere. Oamenii urăsc pe cineva care le cunoaște secretele. Franchețea prietenoasă este deosebit de periculoasă: și-a spus secretele altuia - a devenit sclavul său. Mulți sunt dornici să-și recapete libertatea și pentru aceasta sunt gata să calce în picioare totul, chiar și dreptatea. Așadar, nu asculta secretele altora și nu le spune altora pe ale tale.
19. Este indicat să-i ferești pe cei în prezența cărora pierzi, fie pentru că sunt prea buni, fie pentru că sunt prea proști. Pentru a reuși în viață, este indicat să te asociezi cu oameni remarcabili, iar când ai reușit, este mai bine cu abilități medii.
20. Dacă o persoană se pocăiește de acțiunile sale, nu încerca să-i amintești în acest moment de păcatele sale trecute.
21. Influența comunicării este mare. Datorită lui se transmit gusturile și obiceiurile, caracterul, chiar și mintea, se schimbă imperceptibil. Un personaj rapid ar trebui să fie prieten cu unul lent: fără nicio constrângere, el va atinge moderația, iar capacitatea de a se modera este cea mai importantă calitate. Combinația de contrarii decorează viața, creează armonie. Este recomandabil să urmați această regulă atunci când alegeți cele apropiate și subordonate, atunci se va stabili un mijloc rezonabil în interacțiunea extremelor.
22. Cel mai bun mod de a câștiga prietenie este să o arăți singur. Peste tot este de dorit să-ți dobândești prieteni, deși nu apropiați, ci binevoitori. După ce a trecut testul, unul dintre ei va deveni în cele din urmă un prieten adevărat.
23. Prietenia dintre oameni rezonabili ar trebui să fie cât mai avantajoasă posibil, de aceea este de dorit să comunici cu cei de la care poti invata ceva.
24. Una dintre porunci este să nu te implici în rivalitate. Mulți sunt onorați atâta timp cât nu au rivali.
117
În rivalitate, puțini oameni conduc o luptă corectă. Totul este folosit, până la insulte: unul îl defăimează pe celălalt pentru a se întări.
25. Poate fi foarte ușor să trezești antipatie față de tine. Trebuie să ne amintim că mulți oameni pot ura chiar așa, fără să știe de ce și de ce.
26. Motivele antipatiei sunt diferite. Adesea se datorează anumitor trăsături de caracter. Astfel, de regulă, oamenii deșerți sunt ocoliți, batjocoritorii sunt de temut, hulitorii sunt antipatici, cei isteți sunt de temut și oamenii vrednici sunt lăsați în pace.
27. Pentru unii, nimic nu este mai greu decât să ceri, pentru alții nimic mai ușor decât asta. Fiecare persoană trebuie să găsească momentul potrivit pentru a cere. Cel mai bun dintre ei este o dispoziție bună. Nu veniți cu o cerere dacă tocmai vi s-a refuzat altcuiva în fața ochilor dvs.: este mult mai ușor să pronunți cuvântul „nu” a doua oară.
28. Omul însuși creează mai degrabă decât își întâlnește soarta. Destinul nostru vine din copilărie: acolo se dobândesc obiceiurile, dependențele, norocul și ghinionul. Dacă am putea fi mai rezonabili în copilărie și să nu ne obișnuim cu acele acțiuni care ulterior se pot întoarce împotriva noastră! Nu degeaba una dintre porunci spune: „Dacă semeni un fapt, vei culege un obicei; dacă vei semăna un obicei, vei culege un caracter; dacă vei semăna un caracter, vei culege un destin”. Este, fără îndoială, mai important modul în care o persoană însuși acceptă soarta decât ceea ce este ea cu adevărat: fericit sau
apucând subconștient - pentru a-ți îndeplini dorința. În timp, au ocazia nefericiți nu pentru ceea ce avem, cine suntem, unde trăim și ceea ce facem, ci pentru că noi înșine ne gândim la toate acestea.
29. Hărnicia, inteligența, educația și cultura sunt atribute necesare ale unei soarte fericite. De asemenea, contribuie la cunoașterea unor reguli

ale înțelepciunii lumești și la capacitatea de a le folosi la momentul potrivit.
30. Pentru a îndeplini o mare sarcină, trebuie să te gândești constant la ea, iar apoi vei descoperi în curând că te afli în spatele tuturor posibilităților necesare obiectivului. Totul se realizează prin dorințele noastre sincere, de obicei spre realizare.
31. O sarcină ușoară trebuie asumată ca și cum ar fi dificilă, iar o sarcină dificilă ca și cum ar fi ușoară. Primul este necesar pentru ca încrederea să nu se transforme în nepăsare, al doilea - pentru ca incertitudinea să nu se transforme în timiditate. Lucrurile mari trebuie preluate cu hotărâre, altfel, descoperind dificultăți, te vei retrage.
32. Este întotdeauna mai sigur să te uiți în jur înainte de a face ceva, mai ales când succesul cazului nu este evident. Rezervă-ți timp fie pentru a refuza, fie pentru a te afirma atunci când vin în minte noi argumente pentru decizia ta.
33. Oamenii trebuie judecați cu reținere, fără a-i pune prea sus. Cunoașterea apropiată cu o persoană este mai des numită
[L118JJ arată mai degrabă dezamăgire decât respect. Puțini ies afară de la limitele omului. Fiecare are propriul său defect: unii în caracter, alții în abilități. Adesea soarta se răzbune pentru locul înalt ocupat de neînsemnătatea sufletului. Imaginația noastră adoră să alerge înainte, desenând totul într-o formă înfrumusețată: înțelege nu ceea ce este, ci ceea ce ar putea fi.
34. Regula prudenței este să nu te pui cu cei care nu au nimic de pierdut. O astfel de persoană se va grăbi în luptă fără să se uite înapoi. De ani de zile ți-ai câștigat o reputație bună și o poți pierde într-o clipă, din cauza unui cuvânt în plus, o insultă.
35. Un cuvânt plin de duh, o glumă în limitele permise sunt plăcute. Ele necesită o manipulare pricepută. Este mai bine să ignori o glumă adresată ție. Cine își pierde cumpătul dă un motiv să înțepe din nou.
36. Se știe că oamenii care au puțin interes pentru ceilalți întâmpină cele mai mari dificultăți în viață. În mijlocul lor se află majoritatea învinșilor. Oricine încearcă doar să-i impresioneze pe alții și să-i intereseze în sine nu va avea niciodată prieteni adevărați. Doar interesându-te de alți oameni, poți să-ți faci mai mulți prieteni într-un timp scurt decât peste mulți ani, încercând să-i interesezi pe alții în specialitatea ta.
37. Trebuie să experimentați bucurie în comunicarea cu oamenii dacă doriți ca aceștia să experimenteze bucurie în comunicarea cu voi.
38. Obiceiul de a zâmbi este o calitate importantă a unei persoane. Un zâmbet nu costă nimic, dar dă mult. Îi îmbogățește pe cei care o primesc fără să-i sărăciască pe cei care o dăruiesc. Un zâmbet durează o clipă, dar uneori rămâne în memorie pentru totdeauna. Creează fericire în casă, generează o atmosferă de bunăvoință în relațiile de afaceri și servește drept parolă pentru prieteni.
Un zâmbet este o odihnă pentru cei obosiți, lumina zilei pentru cei descurajați, cel mai bun antidot al naturii pentru necazuri. Și totuși nu poate fi cumpărat, nu poate fi cerșit, nu poate fi împrumutat sau furat, pentru că nu are valoare în sine până nu este dat.
Știm cu toții din propria experiență că expresia unui chip uman este mult mai importantă decât îmbrăcămintea. O persoană zâmbitoare arată întotdeauna mult mai frumoasă din exterior și el însuși se simte fericit. Oamenii care comunică cu o persoană zâmbitoare au și o dispoziție înălțătoare. În această stare, este mai ușor să rezolvi orice neînțelegeri, plângeri, insulte. O persoană cu zâmbetul pe buze este întotdeauna mai binevenită, așa că înainte de a intra în biroul cuiva, încearcă să te gândești la ceva plăcut, fă-te să zâmbești.
Dacă o persoană nu are înclinația de a zâmbi, trebuie să se forțeze să facă acest lucru. Poartă-te ca și cum ai fi deja fericit și te va ajuta

să fii într-o dispoziție bună. Mulți oameni cred că acțiunea este rezultatul dispoziției. De fapt, unul este inseparabil de celălalt: o persoană poate învăța să se descurce
Sunt cu sentimentele tale interioare. [L119JJ]

6. STĂRI MENTALE

Definirea unei stări mentale ca categorie psihologică specială se formulează astfel: este o caracteristică integrală a activității mentale pe o anumită perioadă de timp, arătând originalitatea cursului proceselor mentale în funcție de obiectele și fenomenele reflectate ale realității, starea anterioară și proprietățile mentale ale individului.
Să extindem această definiție.
Fiecare stare mentală este ceva integral, un fel de sindrom. De exemplu, starea numită lupta motivelor, deși se referă de obicei la voință, conține elemente cognitive și emoționale semnificative, iar toate acestea nu sunt rezumate, ci formează o structură integrală.
Este foarte esențial pentru o stare mentală ca, așa cum se precizează în definiție, să caracterizeze activitatea mentală pentru un timp, iar caracteristica subliniază întotdeauna trăsăturile specifice și tipice. De exemplu, starea de oboseală este destul de particulară și tipică pentru a o deosebi de starea opusă de veselie și eficiență.
Originalitatea stării mentale înseamnă, în primul rând, originalitatea cursului proceselor mentale. De exemplu, o stare de lipsă de minte este adesea caracterizată de abateri în domeniul senzațiilor și percepției, memoriei și gândirii, o slăbire a activității volitive și adesea experiențe emoționale deosebite.
vanitati.
Nu există și nu pot exista stări mentale în afara proceselor mentale. Ca și procesele mentale, stările mentale au un început și un sfârșit, se schimbă. Dar starea mentală se distinge printr-o mai mare integritate și stabilitate. Un proces mental poate intra într-o stare mentală, de exemplu, procesul de percepere a unei imagini artistice poate intra într-o stare mentală destul de complexă sub impresia acestei imagini.
Stările mentale sunt strâns legate de caracteristicile individuale ale personalității (vezi tabelul).
Principalele afecțiuni observate de clinică sunt următoarele: 1) o stare de activitate cu poli de excitație sau inhibiție, excitabilitate și matitate; 2) diverse gradații ale stării de veghe până la somn profund; 3) strâns legat de precedentul
spirite, dar nu stări identice de claritate sau estompare sensibilitatea conștiinței; 4) concentrare sau distragere a atenției; 5) co-
ridicarea sau căderea în picioare a „spiritului”; 6) apatie; 7) oboseală; 8) stări: a) plăcere sau neplăcere, apropiată de această stare de bucurie (euforie) și durere (depresie, melancolie); b) iritabilitate; c) anxietate si frica; 9) stări somatopsihice: foame, sete, excitare sexuală; 10) afirmă
conflict; 11) stări de frustrare; 12) incertitudine și indecizie.
Clasificarea stărilor mentale umane
Stări voliționale ("rezoluție - tensiune")
Stări praxice Stări motivaționale
indicativ organic negativ pozitiv
Accentuarea (inspirația). Inspirație. A urca. Mobilizare. A lucra in. Pregătire (instalare). Activare. Prosternare. Surmenaj. Oboseală. Monogonie. Satietate. Oboseală. hipoxie. Sete. Foame. Tensiune sexuală. Deprivarea senzorială. Plictiseală. Interes. Curiozitate. Uimire. Îndoială. Perplexitate. Anxietate. Frică. Groază. Panică.
Stări afective ("nemulțumire - plăcere")
Stări umanitare Stări emoționale
pozitiv negativ pozitiv negativ

Simpatie. Singonie. Prietenie. Dragoste. Încântare. Antipatie.
Asynthonia. Antipatie. Ură. Perturbare. Ataraxie (calm total). Bucurie.
Plăcere. Fericire. Euforie. Extaz. Entuziasm. Tristeţe. Tânjind.
Tristeţe. Vai. Suferinţă. Indignare. Furie. Furie.
Stări de conștiință („activarea somnului”)
Stări de atenție
Absentare. Shinoya (concentrare). Hiperprosexie (atenție crescută)
În neurologie, conceptul de tonus ocupă un loc important, deși se aplică tuturor aspectelor activității neuropsihice, dar în centrul acesteia se află conceptul de tonus neuromuscular. Echivalentul mental al tonului este starea mentală ca fundal general al oricărei activități mentale. Orice activitate mentală decurge cu un grad mai mare sau mai mic de activitate, sau într-o stare mai mult sau mai puțin activă. Starea activă se caracterizează prin mobilizare sau un nivel ridicat de mobilizare funcțională neuropsihică, care se opune diferitelor grade de pasivitate. Conceptul de activitate sau pasivitate nu este asociat cu un conținut mental anume, în raport cu un obiect sau fapt este întotdeauna asociat cu gradul de activitate: IJJ21 J|
entuziasm, captat, interes - diferite nuanțe și grade de atitudine asociate cu un anumit obiect sau proces. Starea opusă - pasivitatea - este asociată cu o atitudine indiferentă. O stare emoțională negativă - plictiseala - caracterizează un anumit fond de activitate în absența unei atitudini interesate și starea neplăcut de inactivă rezultată.
Stările biopsihologice definite de ritmul vieții reprezintă starea de veghe și somn. Dintre aceste stări incontestabile, prima este o condiție pentru activitatea conștientă, experiențele, relațiile, a doua le exclude, dar pot apărea concepții greșite semnificative despre legătura lor cu psihicul. Astfel, psihoneurologul W. Penfield, în esență, a identificat conceptul funcțional dinamic de veghe cu conceptul de conștiință. A doua greseala apartine celebrului psihanalist 3. Freud, care a definit somnul ca fiind absenta dorintelor, in rest, indiferenta. Cu toate acestea, cineva poate suferi chiar de indiferență, adică de o atitudine universală indiferentă față de mediu și, în același timp, rămâne treaz. Planul psihofiziologic de somn-veghe este apropiat, dar nu identic, fie cu conceptul de activitate psihică-pasivitate, fie cu conceptul de relație activă ca legătură și indiferență activ-selectivă, fie cu o atitudine indiferentă.
Stările de conștiință în termeni de modificări sau tulburări ale conștiinței reprezintă zone ale psihopatologiei, de exemplu, delir, amental, crepuscular, o stare de confuzie, automatism. Aceste stări sunt de așa natură încât activitatea mentală normală, care corespunde practic unei stări conștiente, este exclusă în ele în același mod. În acest caz, relațiile mentale conștiente sunt excluse. Dacă aceste afecțiuni sunt cauzate în principal de traumatisme, infecție, intoxicație, atunci o experiență mentală dificilă a ceea ce o persoană consideră cel mai important și valoros în viață poate fi o sursă de tulburări ale conștiinței, deși nu similare cu cele enumerate, dar dureroasă.
Într-o anumită măsură, odată cu starea de activitate, există o stare concentrare și starea opusă de distragere a atenției. Concentrarea V. M. Bekhterev caracterizată în conformitate cu învățăturile lui A. A. Ukhtomsky despre dominantă. Concentrare, sau concentrare a activității mentale, sau nu
în mod arbitrar și este asociat cu o relație activ pozitivă cu atractivitatea obiectului, atracția, interesul față de acesta sau cu o atitudine negativă care provoacă dezgust, iritare sau frică. Starea de concentrare voluntară este deosebită, în care absența imediată
un interes real pentru ceea ce se face cu o atitudine responsabilă față de îndatoririle cuiva sau o atitudine precaută față de consecințele

neîndeplinirii sarcinii. Distracția corespunde nu atât unei [JJ22JJ] unei atitudini indiferente cât unei astfel de stări de
slăbiciune coastelor, atonie sau astenie, în care lipsește tensiunea necesară.
În acest sens, conceptul de stres, o stare de tensiune, merită atenție. Marea importanță a stresului este arătată în studiile lui Selye. În legătură cu învățătura lui Selye despre stres, a fost subliniată în repetate rânduri necesitatea de a distinge între stările indiferente de iritare și iritații care sunt importante, semnificative și care creează stări de stres mental. Este de remarcat faptul că unul dintre fondatorii psihologiei experimentale, W. Wundt, în triada sa de direcție a sentimentelor a împărtășit plăcere și neplăcere, entuziasm și calm, tensiune și rezoluție. Aici nu este posibil să ne oprim asupra problemei diferenței dintre excitație și tensiune, observăm doar că excitația poate fi endogenă și fără rost, iar tensiunile sunt întotdeauna asociate cu atitudinea față de obiectul sau situația care le-a provocat. Același lucru este valabil și pentru perechea opusă de calmare și rezolvare.
Grupului relaţiilor psihofiziologice, strâns legate de starea de activitate, aparţine starea de oboseală. În planul care ne interesează, trebuie menționat că atitudinea de interes, entuziasmul maschează starea de oboseală și, prin urmare, această latură trebuie luată în considerare în prevenirea surmenajului. În plus, este necesar să se facă distincția între oboseală și sațietate. Saturația reprezintă ceea ce se întâmplă în procesul de activitate monotonă mai mult sau mai puțin prelungită, transformarea unei atitudini pozitive față de activitate într-una negativă. Nu este greu de înțeles că lupta împotriva oboselii și a sațietății ar trebui să se bazeze pe luarea în considerare a diferențelor dintre ambele stări.
Un indicator emoțional clar al stării este starea de spirit. Opusele bunei și proaste dispoziții la poli se transformă într-o stare maniacală pe de o parte și o stare depresivă pe de altă parte. Un sinonim pentru o dispoziție bună este bucurie, un sinonim pentru o dispoziție proastă este tristețe și tristețe. Într-o dispoziție veselă în euforie maniacale, există tendința de a supraestima aspectele pozitive ale realității și de a le subestima pe cele negative, în raport cu viitorul, după cum știți, optimismul în evaluarea oamenilor și atitudinea lor față de subiect este o reevaluare pozitivă, în raport cu sine – condescendență față de neajunsurile și încredere în ele.depășire ușoară; în raport cu stima de sine – creşterea acesteia. Opusul este pesimismul, neîncrederea în oameni, înjosirea de sine și altele asemenea într-o stare depresivă.
Stările mixte sunt cunoscute în psihiatrie. Astfel, mania furiei se caracterizează printr-o combinație de excitare cu emoția negativă a furiei. Dar în limitele psihiatriei minore, în special în sindromul neurastenic, întâlnim iritabilitate, care este combinată cu o excitabilitate crescută cu un ton emoțional negativ. Iritabilitatea ruinează relațiile pentru că exagerarea, crizele de furie distrug |U23JJ atitudinea pozitivă a celui căruia îi este îndreptată fără motiv suficient. „Iritabilul” însuși, în funcție de caracteristicile caracterului său, în special de mobilitatea sau vâscozitatea emoțiilor, se „răcește” de iritare, regretă și își cere scuze pentru izbucnire, în timp ce relațiile „vâscoase” anterior bune se pot schimba și prietenos. relațiile sunt deranjate. Este foarte important să împărțim stările emoționale în endogene, sau autocrone, și reactive sau psihogene. Relațiile nu joacă un rol în apariția stărilor endogene; stările psihogene apar din cauza unor împrejurări de mare importanță asociate cu relațiile vitale: pierderea unui chip drag, eșec, catastrofă, prăbușire, pierderea reputației, condamnarea nedreaptă etc. Opresiunea condiționată mental, tristețea este cunoscută în viața de zi cu zi, este și cunoscută. ca depresie psihogenă în clinică. Stări opuse de ridicare și inspirație,

desigur, nu se găsesc în clinică, dar în psihicul și activitatea oamenilor devotați cauzei și ideii, acestea au fost remarcate în mod repetat. Starea de apatie se caracterizează printr-o pierdere a activității și a reactivității afective. Când apatia este cauzată de anumite circumstanțe de viață, atunci este asociată cu relații importante care sunt vitale pentru o persoană - pierderea perspectivelor, o cădere, eșecul eforturilor. O altă stare emoțională, remarcată în mod repetat în diferite forme de boală psihică, dar nu neobișnuită și naturală în condiții normale, este starea de anxietate și frică. Aici se disting și stările endogene, adesea somatogene, pe de o parte, și stările reactive și psihogene, pe de altă parte. Aceste stări psihogene apar la fel ca și cele depresive, în ocazii importante și semnificative, când amenință evenimente vitale, care provoacă teamă pentru viața, soarta, onoarea persoanei însuși sau a celor dragi acestuia. Anxietatea apare atunci când persoanele cu care o persoană interacționează provoacă suspiciune, teamă sau neîncredere, fie că sunt justificate obiectiv sau neîntemeiate.
Viața umană creează condiții asociate condițiilor biologice: foamea, setea, dinamica dorinței sexuale. Obiectul tuturor acestor atracții este atractiv pentru o persoană. Astfel de
impulsurile, precum mâncarea, sexuale, în același timp pot intra în conflict cu cerințele eticii. Iar rezultatul acestui conflict caracterizează personalitatea. Etica sexuală constă în reglarea comportamentului sexual al cuiva în conformitate cu cerințele sociale și morale. Unii sunt sclavi ai foamei sexuale și ascultători, până la crimă, interpreți ai rolului de obiect sexual, alții rup legătura dacă aceasta este în conflict cu cerințele lor morale.
Starea de conflict este un complex de entuziasm, tensiune, emoții agresive. Dar ceea ce provoacă conflictul - lucrurile mărunte ale vieții de zi cu zi, pretenții care depășesc „b-limitele drepturilor, întrebările de carieră personală, sincere, pro-[1124] | impulsuri ideologice opuse fraudei
mi, răzvrătirea împotriva nedreptății sociale? Motivele conflictului - o atitudine contradictorie față de ceea ce este și ceea ce își dorește o persoană sau ceea ce, în opinia sa, ar trebui să fie. Motivul conflictului caracterizează personalitatea și relațiile ei. Dar ieșirea din starea de conflict este caracteristică și trăsăturilor de personalitate, nivelul său ideologic și moral, rezistența, iraționalitatea afectivă, reacția impulsivă în conflict sau autocontrol, autocritica, stabilitatea rezonabilă și multe altele. Eșecurile în implementarea obiectivelor sau intențiilor provoacă o stare care a primit denumirea de frustrare în diferite limbi (din engleză, frustrare - eșec, colaps). Aceasta este dezamăgire, și jenă, și confuzie și disperare. Frustrarea este cauza imediată a multor boli psihogene. Eșecul poate fi urmat de o stare de nesiguranță, care este cu atât mai strălucitoare, cu atât mai clar se exprimă sentimentul propriei inferiorități în raport cu sine.
Stările psihice, din punct de vedere al psihologiei medicale, pedagogice, sociale, muncii, sportive, pot fi adecvate sau inadecvate. Poate că nu este nevoie să vorbim despre afecțiuni patologice ca depresie cu bunăstare deplină în viață sau frică fără niciun motiv. Este clar că inadecvarea statului de aici este un indicator al bolii. Dar atunci când în condițiile procesului de muncă se dezvăluie o stare de pasivitate și apatie, când în condițiile sportului nu există o stare veselă, pregătire pentru un stres minim, când lipsa de interes și distracția se găsesc în lecție, apoi, în absența, desigur, a bolii, această stare se dovedește a fi inadecvată sarcinii de activitate, a cărei latură esențială este o atitudine pasiv-indiferență față de sarcină și acea atitudine față de sine, care se manifestă prin incertitudine. în propriile abilități, un sentiment de inferioritate. Aceste stări, indisolubil legate de aceste

relații, sunt consecințe socio-pedagogice ale condițiilor de dezvoltare și creștere a individului. Dezavantajele creșterii sunt exprimate în faptul că scopurile și obiectivele asociate domeniilor de activitate enumerate nu provoacă o atitudine suficient de activ-pozitivă a individului, astfel încât persoana se află la cheremul unor condiții care sunt inadecvate sarcinii. Cu o educație adecvată, o persoană „se stăpânește”, își spune, le depășește, în unele cazuri le folosește, în alte cazuri le încetinește în conformitate cu cerințele sociale ale cazului.

Trăsăturile generale ale stării de spirit a copiilor de vârstă școlară primară sunt asociate cu influențele și informațiile primite prin canalele de comunicații publice - radio, cinema, televiziune și presă. Studierea și stăpânirea practică a formelor de comunicare, precum și specificul vârstei dezvoltării mentale, provoacă experiențe mentale și stări caracteristice acestora la adolescenții mai tineri și mai în vârstă.

O

Pe baza analizei studiilor psihologice ale adolescenței, credem că este posibil să distingem grupuri de stări psihice caracteristice acestei vârste:

1. Disconfort intern, disconfort, iritabilitate, distragere a atenției, lipsă de scop. Este dificil să adunați gânduri, să le controlați acțiunile. Voința este redusă, emoțiile sunt dezinhibate, gândurile nu sunt adunate. În această stare, adolescenții, în special cei mai tineri, sunt supuși situației și comit acte nepotrivite sub influența acesteia, fără a avea o intenție specială în acest sens.
2. Starea de nemulțumire exprimată, dușmănie, atitudine negativă față de ceilalți. Nu este îndreptat în mod specific către un anumit obiect, acțiune sau persoană, ci se extinde asupra aproape tuturor celor care sunt incluși în acest moment în ♦câmpul” vieții unui adolescent. Această condiție îngreunează contactul cu un adolescent, creează o barieră care interferează cu influențele educaționale.
3. Condiții apropiate de agresivitate, belicitate, furie, grosolănie. Ei provoacă conflicte cu semenii și nu au o atitudine pozitivă a unui adolescent față de un profesor.
4. Izbucniri afective - o luptă, grosolănie, insulte, încălcări ale disciplinei.

Aceste afecțiuni apar adesea în a doua jumătate a zilei, la sfârșitul săptămânii școlare, odată cu dezvoltarea oboselii, oboselii, care reduc voința și autocontrolul la un adolescent. Pentru elevii cu atitudini ferme față de învățare bună și comportament corect, aceste stări apar într-o formă netezită. Sfârșitul trimestrului sau anului universitar le elimină la toți adolescenții, adică tonifică, crește responsabilitatea.

Cu toate acestea, selectarea unui astfel de grup de stări emoționale negative nu înseamnă deloc că adolescenții sunt singurii care le sunt specifice. Adolescenții nu sunt mai puțin caracterizați de stări emoționale pozitive și alte tipuri de stări mentale. Să subliniem câteva dintre ele:

1. Stări de bună dispoziție veselă crescută, euforie, dispoziție, activitate emoțională, sociabilitate, propice comunicării cu ei.
2. Bucurie furtunoasă, încântare la atingerea dorită, cu succes la studii și sport, la perceperea mesajelor despre succesul prietenilor, colegilor de clasă, al școlii, când vizionați filmele preferate, ascultați muzică etc.
3. Dorința de performanță fizică activă, activitate fizică activă. Aceste condiții explică interesul și pofta de sport la adolescenți, începutul sportului.

4. Stări de performanță intelectuală, de regulă, combinate cu eforturi voliționale. Ei sunt experimentați ca fiind mai dificili, pentru voință puternică, autocontrol extrem,
reținere clasică, auto-gestionare dezvoltată - totuși [JJ26JJ nu este un vis realizat al tuturor adolescenților.
Stările emoționale și intelectuale pozitive la adolescenți sunt adesea neconștiente în natură și sunt cauzate de cauze externe, unele situații.
Stările voliționale, dimpotrivă, au în cele mai multe cazuri cauze interne asociate cu idealuri, scopuri, procesul de conștientizare de sine, dorința de a-și educa voința.
Stările psihice generate de diverse tipuri de comunicare și activități la adolescenți le influențează puternic comportamentul.
Studiul stării funcționale ar trebui efectuat folosind o gamă destul de largă de metode pentru a combina ulterior indicatorii obținuți într-o evaluare generală integrală. Aceste studii ar trebui efectuate de psihologi cu implicarea clinicienilor, asistenților de laborator și fiziologilor. Următorii sunt indicatori care pot fi utilizați pentru a evalua starea funcțională și performanța.
Manifestări emoționale externe (inclusiv unele reacții autonome):
- trăsături caracteristice ale expresiilor faciale și ale pantomimicelor;
- prezenta unei tensiuni musculare involuntare speciale - rigiditate;
- prezenta unei scaderi generale a tonusului muscular, manifestata in postura;
- prezenta unei mobilitati speciale, uneori nemotivate, necaracteristice pentru subiectul studiat;
- decolorarea pielii feței (roșeață, albire, ♦culoare cenușie");
- tremor;
- reactii pilomotorii;
- miscari involuntare ale ochilor;
- modificări pronunțate ale articulației, ale intonațiilor vocii.
Reacții fiziologice:
- frecvența și ritmul cardiac și alți indicatori ECG;
- valoarea tensiunii arteriale (detecția reacțiilor după tip hipertonic, hipotonic etc.);
- indicatori ai respirației (cu o evaluare a frecvenței acesteia și a raportului dintre fazele de inspirație și expirație);
- indicatori de temperatură corporală, temperatura pielii, temperatura rectală;
- reflexul pupilar (modificarea diametrului pupilei);
- răspunsul galvanic al pielii și cantitatea de transpirație;
- indicatori ai metabolismului de bază și producției de căldură;
- modificări ale peristaltismului intestinelor și stomacului;
- indicatori ai forței și rezistenței;
- indicatori de oximetrie;
- indicatori de electroencefalogramă, electrooculogramă, electromiograme, reograme și alte caracteristici.
Date biochimice:
- indicatori ai unui test general de sânge (pentru a identifica, de exemplu, eozinopenia și limfopenia, caracteristice condițiilor stresante);
- indicatori de excreție a hormonilor steroizi în vederea identificării stării de stres;
- continutul de zahar si lipide din sange;
- studiul pH-ului salivei. Indicatori neurologici:
- forma și diametrul pupilelor, reacția la lumină, acomodarea și convergența, evaluarea nistagmusului;
- Tremuratul pleoapelor cu ochii inchisi;
- simetria inervației feței și limbii;
- coordonarea mișcărilor, „testele deget-nas”;

- reflexe tendinoase;
- reflexe ale automatismului oral.

Indicatori psihologici și psihofiziologici:

- timpul și erorile reacțiilor senzoriomotorii, reacțiilor la un obiect în mișcare etc. P.;
- acuitatea vizuală, sensibilitatea la contrast, pragurile absolute și diferențiale ale sensibilității la lumină și culoare;
- stabilitatea vederii clare;
- frecvența critică de fuziune a pâlpâirii, fosfene;
- durata imaginilor succesive;
- cronaxia si reobaza musculara;
- indicatori ai memoriei pe termen lung, scurt si operativ pentru stimulii sonori si vizuali;
- acuratețea efortului și indicatorii memoriei motorii;
- stabilitatea, concentrarea, distribuția și comutarea atenției, cantitatea de atenție;
- coordonarea și acuratețea mișcărilor (când se utilizează diverse tehnici hardware);
- percepția spațială și datele oculare;
- datele experimentului asociativ;
- indicatori de imunitate la zgomot.

La nivel de comportament și activitate, pot fi evaluate următoarele (când este posibil, în comparație cu datele sursă):

- starea de spirit (prin interviuri si cu ajutorul unor chestionare speciale si teste proiective);
- parerea subiectiva despre confort si starea proprie, oboseala, performanta (prin chestionare speciale);
- percepția subiectivă a stresului (folosind un chestionar special);
- starea emoțională, atitudinea, orientarea personalității (prin diverse teste proiective, de exemplu, „testul pentru atitudine”);
- răspunsuri comportamentale generale (prin observare și evaluare în conformitate cu o anumită schemă, de exemplu, ținând cont de adecvate - aceste acțiuni și răspunsuri la întrebări, criticitate în stima de sine, claritate în exprimarea gândurilor, capacitatea de întârziere volitivă, activitate sau confuzie și pasivitate, schimbări de dispoziție etc.);
- comportament la locul de muncă și în echipă (prin evaluarea subiectului de către camarazi, șefi).

Stare de veghe. Două treimi din viața unei persoane se petrece în starea de veghe, care este de obicei contrastată cu starea de somn. Aceasta înseamnă că viața însăși își găsește expresia completă tocmai în starea de veghe.

Starea de veghe a unei persoane este asociată cu o activitate semnificativă. În același timp, nivelul de veghe care însoțește activitatea poate fi extrem de diferit: în unele cazuri este aproape de somnolență, în altele, tensiunea internă seamănă cu extazul. În consecință, starea de veghe, pe lângă latura de conținut, include o anumită caracteristică cantitativă, care poate fi numită intensitatea ființei. Practica de zi cu zi este plină de exemple care arată că productivitatea ființei este adesea determinată de intensitatea reacțiilor psihofiziologice însoțitoare.

În ciuda faptului că veghea este o stare cauzată de o reacție complexă, sistemică a întregului organism, se obișnuiește să se ia în considerare din punct de vedere psihologic și fiziologic. Din punct de vedere psihologic, intensitatea stării de veghe se reflectă în vorbirea de zi cu zi în expresii precum energia mentală, tensiunea mentală, efortul interior etc.

În fiziologie, acest fenomen se numește activare. Aceasta se referă la creșterea rapidă a activității sistemului nervos central, care, la rândul său, determină o intensificare corespunzătoare a proceselor periferice

din organism. Cu ajutorul unor experimente neurofiziologice subtile, s-a constatat că intensitatea stării de veghe este determinată de o modificare a activității unui anumit aparat nervos situat în regiunile trunchiului cerebral și numit formațiune reticulară. În mod caracteristic, aceste structuri nervoase sunt responsabile și pentru trezirea organismului adormit. O creștere a tonusului formațiunii reticulare duce la o creștere a intensității stării de veghe.
Cel mai scăzut nivel de veghe ar trebui considerat starea de somn - ceva între somn și veghe. - care, așa cum a stabilit IP Pavlov, are propriile faze speciale, care sunt de mare importanță pentru viața organismului. Acest lucru va fi discutat în detaliu mai târziu. Este important doar să rețineți că aceste stări în sine sunt capabile să exercite un efect remarcabil de „relaxare”, „pacifiant” și calmant și sunt cel mai adesea experimentate în timpul recreerii în aer liber. (U29JJ
& V. M. Kandyba
Astfel, starea de veghe ar putea fi reprezentată ca un fel de scară, unde punctul inferior inițial este reacția de trezire, iar apoi fiecare creștere a proceselor de excitație în sistemul nervos central corespunde unui nou nivel de creștere a intensității. de veghe până la cele mai înalte grade de izbucnire emoțională - extaz, fericit
stva etc.
Ideea unei creșteri treptate a intensității
Totuși, acest lucru nu înseamnă că și capacitățile productive ale organismului cresc proporțional. Pe scara nivelurilor de veghe, există doar o anumită gamă de activitate corporală care corespunde cu cea mai mare productivitate a comportamentului (activitate). Excitația care depășește acest interval duce deja la o scădere a capacităților organismului.
S-a stabilit experimental că intensitatea stării de veghe afectează în mare măsură procesele de învățare și memorare. Nivelul de veghe poate avea un impact direct asupra performanței. Cu toate acestea, această relație este mai complexă. Deci, o persoană obosită poate efectua o anumită muncă de ceva timp cu productivitatea sa caracteristică. În același timp, dacă în această perioadă se efectuează o examinare fiziologică aprofundată a lucrătorului, se poate stabili că acesta are tonus muscular crescut, respirație și bătăi ale inimii accelerate și sunt activate o serie de alte funcții. În consecință, în ciuda păstrării nivelului de productivitate, „costul energetic* al muncii în acest caz se dovedește a fi supraestimat și abia în etapa următoare, când capacitățile de rezervă ale organismului se epuizează deja, eficiența muncii începe să scadă. .
S-a stabilit că autoreglarea tonusului mental poate fi realizată în trei moduri: prin schimbarea generalului
managementul organismului, cu ajutorul reacțiilor emoționale sau somatice (corporale). La rândul lor, aceste reacții de feedback afectează creierul și, prin urmare, schimbă intensitatea activității acestuia. Teoria autoreglării tonusului mental, necesară unei activități umane optime în condiții specifice date, a fost propusă la un moment dat de psihofiziologul american G. Freeman. Potrivit acestei teorii, activitatea mentală extremă rezultată dintr-un exces de energie nervoasă duce la descărcarea acesteia prin reacții de vorbire, motorii și fiziologice ale organelor interne. Dimpotrivă, lipsa activității mentale este însoțită de activarea mecanismelor cerebrale care provoacă tensiune locală sau generală în mușchii scheletici, care în același timp produc un număr mai mare de impulsuri nervoase care pătrund în creier, ceea ce îi crește nivelul de veghe. .
Pentru a caracteriza tonusul mental al unei persoane în fiecare moment curent, Freeman a recomandat luarea în considerare a următorilor indicatori: 1) un indicator al trezirii, care reflectă

cantitatea de energie mobilizată în organism ca răspuns la un stimul de influență; 2) indicele de descărcare corespunzător cantității de energie cheltuită de organism pentru răspuns; 3) indicatorul de recuperare, care este raportul dintre cei doi indicatori anteriori și indică rata de recuperare a energiei în organism.
Desigur, aceasta este o abordare foarte aproximativă pentru a evalua nivelul de veghe. Nu ține cont de alte aspecte esențiale ale acestui proces extrem de complex, și mai ales de faptul că creierul este capabil să controleze influxul de stimuli și intensitatea activității motorii, și astfel nivelul propriei activități. Nu ia în considerare faptul că prezența unui nivel optim de activitate nervoasă este o condiție prealabilă pentru funcționarea normală a mecanismelor creierului. Rolul relaxării mușchilor scheletici și al modului de respirație în reglarea nivelului de veghe este subestimat și, în plus, nu se ia în considerare încă o condiție: la om, echilibrul nervos este menținut nu numai prin intermediul biologic și mental. activitate; cel mai important factor în autoreglarea tonusului mental al unei persoane este activitatea sa socială în toate manifestările sale diverse.
Investigand natura complexă a răspunsurilor organismului la diferite influențe, A. A. Krauklis a descoperit că orice răspuns include efecte adaptative primare și secundare. Cele primare reprezintă un răspuns direct la un impact specific, în timp ce cele secundare provoacă o reacție nespecifică - o modificare a nivelului general de veghe al organismului și sunt principalele mecanisme care asigură autoreglarea reflexă condiționată a nivelului general. activitatea organismului treaz.
Au fost identificate mai multe tipuri de acest tip de autoreglare.
Prima dintre acestea se realizează prin creșterea activității motorii. „Reacția” de acest tip are loc, de exemplu, în acele cazuri în care o persoană agitată literalmente „nu își găsește un loc pentru sine”, se mișcă în mod constant, se plimbă, se străduiește să „își revarsă sufletul” într-o conversație chiar și cu un străin.
Al doilea tip de autoreglare este implementat cu implicarea unui aflux suplimentar de impulsuri nervoase în creier. Acestea includ mijloace comune de tonifiere precum activitatea fizică, efectele asupra simțurilor, receptorii pielii (muzică, dușuri reci, masaj etc.). Astfel, dacă în primul caz de autoreglare are loc o eliminare a excesului de energie nervoasă din creier, atunci în al doilea se produc în mod special impulsuri nervoase suplimentare, care sunt necesare pentru tonifierea creierului.
În cele din urmă, al treilea tip de autoreglare este caracterizat prin utilizarea semnalelor condiționate (obișnuite) care au fost anterior combinate cu un anumit nivel de veghe și, prin urmare, o provoacă într-un mod obișnuit. Deci, productivitate mare IJL^uJ
munca este asociată cu o atmosferă prietenoasă în echipă etc. Toate cele trei tipuri de autoreglare a activității nervoase superioare sunt interconectate și interdependente, provoacă, susțin sau slăbesc reciproc. De asemenea, s-a stabilit că un nivel ridicat de veghe a creierului oferă o mai mare completitudine a analizei și sintezei informațiilor percepute, o mai bună utilizare a experienței acumulate și, prin urmare, formează răspunsuri mai precise. În aceste condiții, activitatea curentă a organismului corespunde cel mai pe deplin nu numai situației actuale, ci și schimbărilor sale probabile în viitorul apropiat.
Să luăm acum în considerare mai detaliat fiecare dintre cele trei mecanisme enumerate de autoreglare a nivelului de veghe și caracteristicile manifestării lor în reacțiile comportamentale.
1. Autoreglementarea prin „reacție” folosește raportul dintre activitatea celor întârziați, adică care circulă în creier, și activitatea care părăsește creierul. Dacă cantitatea de impulsuri care părăsește creierul este mai mare decât cea care vine, tensiunea activității mentale scade.

Dimpotrivă, dacă raportul dintre impulsul întârziat și impulsul care părăsește creierul deviază spre întârziere, tensiunea nivelului de veghe crește. Aceasta, la rândul său, reduce afluxul de informații externe în sistemul nervos central și astfel împiedică organismul să devină supraexcitat. O astfel de activitate neuronală ciclică este condiția de bază pentru implementarea tuturor funcțiilor de bază ale creierului. Combină activitatea creierului în spațiu și timp, oferă o numărătoare inversă a timpului, formarea memoriei pe termen scurt și pe termen scurt. Cu alte cuvinte, circulația, adică activitatea întârziată în creier este baza pentru continuitatea activității mentale și a activității organismului ca întreg. Natura protectoare a „reacției” motorii este confirmată de faptul că, în majoritatea covârșitoare a cazurilor, o persoană este capabilă să slăbească sau să suprime reacțiile adaptative motorii secundare prin efort volitiv ...
2. Auto-reglarea prin modificarea influxului de impulsuri nervoase este oarecum diferită. Dacă primul tip de autoreglare este inclus în acțiune pentru a elimina schimbările funcționale care s-au format deja în sistemul nervos central, atunci al doilea tip de autoreglare este conceput pentru a preveni
evitați posibilul stres mental.
În fiziologie, rolul extrem de important al mușchilor scheletici a fost stabilit ca o sursă puternică de impulsuri nervoase care intră în creier și sunt capabile să-și schimbe nivelul de veghe într-o gamă largă. La rândul lor, părțile superioare ale sistemului nervos central reglează foarte fin fluxul de impulsuri nervoase care ajung la creier. În același timp, tensiunea musculară, „energizantă” a sistemului nervos central, ajută la îmbunătățirea funcționării organelor de simț. Noi excesiv tensiunea cervicală se formează în toate cazurile când, în ciuda oboselii, o persoană este forțată să efectueze o muncă fin coordonată. Există o categorie de oameni cu un tonus mental scăzut care lucrează mai bine într-un mediu agitat, zgomotos decât într-unul calm. Se presupune că, în aceste cazuri, un ușor disconfort de activitate duce la o tensiune musculară suplimentară, ceea ce crește nivelul de veghe al creierului și, prin urmare, productivitatea activității.
În mod firesc, relaxarea musculară, privând creierul de impulsuri stimulatoare, duce la o scădere a nivelului de veghe. După cum se știe, cea mai mare relaxare a mușchilor scheletici are loc în timpul somnului, iar în acest caz, gradul de relaxare musculară, de regulă, se corelează cu profunzimea somnului. De aceea, persoanele care nu și-au dezvoltat capacitatea de a elimina tensiunea musculară reziduală care s-a format în timpul zilei de lucru au de obicei dificultăți de a adormi sau alte tulburări ale somnului nocturn.
A doua verigă în sistemul de autoreglare a stresului mental prin modificarea influxului de impulsuri nervoase este modul de respirație. În lucrările lui A. I. Roitbak, s-a arătat că impulsurile nervoase din centrul respirator se propagă de-a lungul căilor nervoase speciale către cortexul cerebral și îi afectează foarte semnificativ tonul: inhalarea crește, iar expirația o scade. A devenit clar de ce o persoană reușește să atingă un efort fizic maxim tocmai în momentul ținerii respirației în timp ce inspiră. Prin urmare, un tip de respirație care inspiră lent și expiră rapid și cu forță tonifică sistemul nervos și crește starea de veghe.
3. Auto-reglarea tonusului mental prin schimbarea condițiilor externe este poate cel mai cunoscut mod de a-și corecta bunăstarea și starea. Include numeroase forme de influență umană asupra condițiilor externe, care, prin feedback, au, la rândul lor, un efect stimulativ sau inhibitor asupra activității mentale. Aceasta include toate tipurile de comportament ceremonial al oamenilor înainte de debutul unor evenimente importante și responsabile. Istoria ritualurilor din timpul omului

primitiv până în zilele noastre oferă un număr imens de exemple despre importanța acestui tip de reglementare a statelor.
Starea de somn. Somnul este o stare funcțională a creierului și a întregului organism al oamenilor și animalelor, care are caracteristici calitative specifice ale activității sistemului nervos central și a sferei somatice care sunt diferite de starea de veghe, caracterizată prin inhibarea interacțiunii active a organismului. cu mediul și încetarea incompletă (la om) a activității mentale conștiente.
Există două faze de somn - lent (FMS) și somn REM (FBS); Somnul REM este uneori denumit somn paradoxal. Aceste nume se datorează caracteristicii particularități ale ritmului EEG în timpul somnului - activitate lentă în FMS și activitate mai rapidă în FBS.
FMS este împărțit în 4 etape, care diferă în caracteristicile bioelectrice (electroencefalografice) și pragurile de trezire, care sunt indicatori obiectivi ai adâncimii somnului. Prima etapă (somnolență) se caracterizează prin absența ritmului alfa pe EEG, care este cel mai caracteristic semn de veghe la o persoană sănătoasă, cu desincronizare (scăderea amplitudinii) și apariția activității lente de amplitudine redusă cu o frecventa de 3-7 la 1 s (ritmuri theta si delta). Pot fi înregistrate și ritmuri cu o frecvență mai mare. Pe electrooculogramă, există modificări ale biopotențialului, reflectând mișcări lente ale ochilor. A doua etapă (somnul de adâncime medie) este caracterizată de ritmul „sleep spindles” cu o frecvență de 13-16 pe secundă, adică fluctuațiile individuale ale biopotențialelor sunt grupate în mănunchiuri asemănătoare formei unui fus. În aceeași etapă, potențialele de amplitudine mare în 2-3 faze, numite complexe K, adesea asociate cu „axele de somn” se disting clar de activitatea de fundal. Complexele K sunt apoi înregistrate în toate etapele FMS. În același timp, amplitudinea ritmului EEG de fundal crește, iar frecvența acestuia scade în comparație cu prima etapă. A treia etapă este caracterizată de apariția pe EEG a unui ritm lent în intervalul delta (adică, cu o frecvență de până la 2 pe 1 secundă și o amplitudine de 50-75 microvolți și mai sus). În același timp, „fusurile somnoroase” continuă să apară destul de des. A patra etapă (din punct de vedere comportamental cel mai profund somn) se caracterizează prin dominarea unui ritm delta lent de amplitudine mare pe EEG.
Al treilea și al patrulea stadiu al FMS constituie așa-numitul somn delta.
FBS se distinge printr-un ritm EEG de amplitudine redusă, iar în intervalul de frecvență prin prezența atât a ritmurilor lente, cât și a celor cu frecvență mai mare (ritmuri alfa și beta). Trăsăturile caracteristice ale acestei faze de somn sunt așa-numitele descărcări din dinți de ferăstrău cu o frecvență de 4-6 pe secundă, mișcări rapide ale ochilor pe electrooculogramă și, prin urmare, această fază este adesea numită somn cu mișcări rapide ale ochilor (FMS se numește somn fără mișcarea rapidă a ochilor), precum și o scădere bruscă a amplitudinii electromiogramei sau o scădere completă a tonusului mușchilor diafragmei gurii și gâtului.
Somnul omului și al animalelor este organizat ciclic. La om, durata unui ciclu de somn este în medie de 1,5-2 ore (se observă 3-5 cicluri pe noapte). Fiecare dintre cicluri constă din etape separate ale FMS și FBS. Prima manifestare a FBS apare la 1-1,5 ore de la adormit, urmând etapele FMS. Somnul Delta este tipic pentru primele două cicluri de somn, în timp ce durata FBS este maximă în timpul ciclurilor III și IV (de obicei, în primele ore ale dimineții). În medie, la o persoană la o vârstă tânără și mijlocie, FMS este de 75-80% din durata întregului somn, în timp ce prima etapă este de aproximativ 10%, a doua etapă este
Ha

45-50% și somn delta - aproximativ 20%. FBS ocupă, respectiv, 20-25% din durata somnului. Aceste valori diferă semnificativ de indicatorii similari la nou-născuți, precum și la vârstnici și senile.
În diferite faze și etape ale somnului, apar modificări semnificative în activitatea creierului în ansamblu, în sistemele sale funcționale individuale și în funcțiile viscerale, endocrine. Un studiu al activității neuronilor individuali în timpul FMS a arătat că frecvența medie de declanșare în majoritatea structurilor creierului scade, deși în unele dintre ele, care asigură în mod activ debutul și progresia somnului, crește în comparație cu starea de veghe.
În timpul somnului, există o scădere semnificativă a activității sistemului motor, care se datorează inhibiției active care emană din trunchiul cerebral.
În ciuda scăderii generale a activității motorii, în timpul somnului se observă diferite mișcări - de la cele mici (sub formă de zvâcniri ale mușchilor feței, trunchiului și membrelor care apar atunci când adorm și devin mai frecvente în timpul FBS) la unele mai masive. (sub forma unei modificări a posturii în pat), observată în toate etapele somnului și adesea precedând schimbarea etapelor.
Activitatea mentală în anumite etape și faze ale somnului are și ea specificul ei. Etapa de somnolență este caracterizată de imagini vizuale deosebite (vise hipnagogice). Când treziți oameni din stadiile mai profunde ale FMS, se pot obține adesea rapoarte despre activitate mentală asemănătoare gândirii, uneori despre imagini vizuale neclare care nu au luminozitatea, emoționalitatea care este caracteristică viselor tipice care apar în FBS.
Somnul, în medie, ocupă o treime din viața unei persoane și, împreună cu perioada de veghe, este principala stare funcțională a unei persoane, alcătuind ciclul veghe-somn. Dacă scopul stării de veghe pare evident - în această perioadă o persoană își desfășoară programul de viață, își organizează comportamentul în conformitate cu modele motivaționale de nevoie, interacționează activ cu mediul extern, atunci scopul somnului a părut misterios pentru o lungă perioadă de timp. Doar succesele so-mologiei din ultimele decenii încep să ridice vălul asupra acestui mister și să contribuie la formarea ideilor științifice despre rolul somnului în viața umană. Descoperirea organizării ciclice a somnului, eterogenitatea acestuia, prezența mai multor faze și etape în interiorul acestuia ridică problema necesității de a înțelege nu numai scopul somnului în ansamblu, ci și fazele și etapele sale constitutive, ciclurile individuale. Cu toate acestea, starea de veghe nu este o stare omogenă. Identificăm 7 stări funcționale în ciclul veghe-som: veghe tensionată, veghe relaxată, somnolență, somn superficial non-REM, somn profund non-REM, somn REM. Fiecare dintre aceste stări este descrisă de modelul [JJ35JJ comportamentale, electroencefalografice, electromiografice parametrii ici, vegetativi și mentali și este o organizare psihofiziologică naturală. Astfel, dacă în starea de veghe există trei stări funcționale în ceea ce privește nivelul activității comportamentale, concentrarea atenției, activarea autonomă, atunci într-un vis sunt patru. Somnolența, care, conform rubricificării somnului, corespunde etapei 1 a somnului cu unde lente, este de fapt o stare de tranziție de la veghe la somn. Somnul non-profund non-REM este a 2-a etapă a somnului non-REM, domină ca durată printre alte afecțiuni și se caracterizează prin prezența fusurilor de somn. Somnul lent profund, sau somnul delta, include etapele a 3-a și a 4-a ale FMS. FBS este o altă stare funcțională specială a creierului.
Starea de somn poate fi văzută ca o reflectare integratoare a multor influențe endogene și exogene. Primele includ vârsta, sexul, starea sistemelor autonom și endocrin și factorii genetici. Factorii de mediu și factorii exogeni au un impact uriaș asupra somnului. Somnul este strâns

legat de veghea anterioară și este influențat de saturația perioadei de veghe cu activitatea fizică și psihică, volumul factorilor de stres, printre care stresul emoțional ocupă un loc important.
Somnul este un indicator precis al stării emoționale a unei persoane, al stării sferei sale mentale. Este destul de evident că tulburările de somn se bazează în primul rând pe anumite tulburări psihice. Este rezonabil să presupunem că unul dintre aspectele studierii somnului oamenilor sănătoși poate fi o comparație a caracteristicilor structurii somnului și a caracteristicilor tipologice individuale. Acum este evident că parametrii de somn la persoanele sănătoase fluctuează în anumite limite, ceea ce se datorează multor factori (vârstă, sex, natura activității profesionale, tradiții familiale, caracteristici ereditare).
Somnul este sensibil la tot ceea ce o persoană întâlnește zilnic. În primul rând, depinde fără îndoială de un astfel de factor biologic precum vârsta. Acestea sunt, de asemenea, probleme de maturizare a creierului și formarea unui model de somn în copilărie, este, de asemenea, un factor de îmbătrânire a corpului și a creierului, care se reflectă în structura somnului. Somnul este, de asemenea, o reflectare a organizării psihofiziologice generale a unei persoane. Trăsăturile de personalitate determină în mare măsură comportamentul oamenilor în diverse circumstanțe de viață. Somnul este, de asemenea, o formă de comportament și este posibil să se identifice anumite tipare la persoanele cu organizare mentală diferită.
Tiparul general este că schimbările sunt observate în primul rând în FMS și, mai precis, în somnul delta. De regulă, există o creștere pe termen lung
despre
ty delta somn, și adesea întărirea mecanismelor implicate în formarea lui, care se reflectă
in cresterea indicelui delta. Doar stresul emoțional activează mecanismele de activare ale creierului, iar acest lucru se manifestă, în special, printr-o anumită suprimare a somnului delta.
În același timp, PBS este mult mai puțin probabil să fie inclus într-o anumită reacție la influențe. Numai odată cu introducerea alcoolului, se dezvăluie suprimarea acestei faze, combinată cu o creștere a duratei somnului delta. Și odată cu introducerea medicamentelor care conțin GABA și a acupuncturii, există o ușoară creștere simultană a duratei FBS și a somnului delta. Toate aceste date ne permit să aruncăm o privire mai sobră asupra semnificației acestor stări funcționale principale ale creierului. După descoperirea PBS, care este una dintre cele mai importante realizări ale somologiei moderne, interesul multor oameni de știință s-a concentrat asupra acestei faze. Cu toate acestea, rolul special al somnului delta în viața corpului devine treptat clar.
Mecanismele de creștere a duratei somnului delta nu sunt clare. Deci, în cazul consumului de alcool, vorbim despre efectul chimic al etanolului asupra mecanismelor creierului. Agenții farmacologici au un efect similar. Întărirea activității mecanismelor responsabile de generarea somnului delta în timpul stresului fizic și psihic și după privarea de somn sugerează necesitatea intensificării proceselor anabolice, de recuperare, precum și rolul somnului delta în procesarea informațiilor primite. În general, vorbim despre rolul adaptativ al somnului delta. Acest lucru nu este contrazis de rezultatele studiilor privind reducerea acestei faze după stresul emoțional acut. În primul rând, acest lucru reflectă faptul că somnul delta este implicat în răspunsul la acest efect. Semnificația situației determină dominația schimbărilor de activare în creier, iar rapoartele subiecților a doua zi dimineața mărturiseau că în timpul somnului aceștia nu au fost capabili să depășească pe deplin trauma psihică pe care o trăiseră. Mecanismele psihologice de protecție își continuă activitatea adaptativă după o

noapte de somn în urma stresului emoțional. Există dovezi că la persoanele sănătoase care se află într-o stare de stres cronic, somnul delta crește. Toate aceste considerații conduc la ideea rolului special al somnului delta în adaptarea unei persoane la condițiile de mediu în schimbare.
Visele sunt reprezentări figurative, adesea vii, fantastice, colorate emoțional, care apar în timpul somnului și percepute subiectiv ca realitate.
Oamenii sănătoși tind să-și amintească visele atunci când se trezesc din somnul REM. Când te trezești din somn non-REM, rapoartele despre vise sunt rare. Deoarece, de obicei, un vis conține 4-5 episoade de somn REM, care sunt adesea însoțite de experiențele unuia sau chiar mai multor vise, se poate argumenta că fiecare persoană sănătoasă vede cel puțin 4 vise pe tot timpul somnului (de obicei noaptea).). Dar ele sunt amintite doar în acele cazuri când trezirea lui Si / - <] vine direct din somnul REM dimineața [U37JJ
sau în miezul nopții. Prin urmare, oamenii care se trezesc în mod regulat din somn cu unde lente dimineața constată că visează foarte mult rareori.
Se crede că animalele visează și în timpul somnului REM. Astfel, după distrugerea nucleilor locus coeruleus la pisici, care asigură inhibarea tonusului muscular în faza de somn REM, animalele, la debutul acestei faze de somn, au desfășurat forme complexe de comportament agresiv, defensiv și explorator, parcă ar participa la propriile lor vise. Aceste date, precum și rezultatele a numeroase studii de laborator pe oameni, ne permit să considerăm faza somnului REM drept baza fiziologică a visului. În această fază a somnului, fluxul sanguin cerebral crește, temperatura creierului crește, frecvența descărcărilor de impulsuri în neuronii trunchiului cerebral, cortexul cerebral și talamusul crește, iar natura activității neuronale în toate aceste formațiuni este aceeași ca și în timpul starea de veghe cea mai activă. Activarea cortexului cerebral, caracteristică apariției unui vis, este relativ mai pronunțată la o persoană din emisfera dreaptă. Aceasta corespunde predominanței gândirii spațiale în vise. În a doua jumătate a nopții din ultimele episoade de somn REM, când rapoartele viselor devin mai detaliate și mai coerente, diferențele de activitate ale emisferelor stângă și dreaptă se nivelează.
Majoritatea datelor experimentale indică faptul că componentele tonice ale fazei REM (activarea cortexului cerebral, inhibarea tonusului muscular striat) creează condițiile necesare pentru visarea normală, în timp ce conținutul visului se corelează cu caracteristicile componentelor fizice ale somnului REM. . Se arată că gradul de colorare emoțională a unui vis este asociat cu frecvența contracțiilor inimii și a respirației, cu gradul de vasoconstricție și cu severitatea reacției galvanice a pielii în ultimele minute de somn REM înainte de trezire. Frecvența cardiacă în faza REM depinde și de gradul de participare imaginară a subiectului la complotul visului. Cu toate acestea, modificările intensive ale parametrilor vegetativi sunt înregistrate nu numai cu relatări despre vise vii, bine amintite și bogate emoțional, dar și în absența oricăror rapoarte semnificative.
S-a stabilit că, cu cât visele sunt mai strălucitoare, cu atât subiectul „participă” mai activ la ele și cu cât sunt mai ușor de amintit, cu atât mișcările rapide ale ochilor sunt mai intense. În același timp, direcția mișcărilor ochilor înainte de trezire corespunde cu aranjarea spațială a acelor obiecte din vise asupra cărora privirea a fost fixată ultima dată. Intervalele dintre mișcările ochilor corespund uneori perioadelor din vise când cel care doarme își fixează privirea asupra unui obiect nemișcat. Pe de altă parte, viziunile de vis-[L138JJ în oftalmoplegie conțin imagini vizuale

ps, dar nu sunt însoțite de mișcări rapide ale ochilor, iar în visele orbilor născuți nu există imagini vizuale, deși mișcările oculare sunt înregistrate. În așa-numita orbire corticală, numărul mișcărilor rapide ale ochilor este redus, iar acestea sunt direcționate numai către câmpul vizual intact, în timp ce la animalele cu cortex cerebral îndepărtat, mișcările rapide ale ochilor sunt păstrate, dar devin regulate și monotone. Toate acestea sugerează că nu există o relație cauzală puternică între mișcările rapide ale ochilor și vise. Visele pot influența secundar intensitatea și direcția mișcărilor ochilor, însă însăși existența acestora din urmă depinde doar de siguranța formațiunilor tulpinilor care le generează.
Intensitatea ridicată a mișcărilor rapide ale ochilor, precum și modificările pronunțate ale parametrilor autonomi, apar uneori în absența unor rapoarte semnificative de vis. Întrebarea cu privire la motivul lipsei de rapoarte în timpul trezirilor din somnul REM este una dintre cele mai controversate. Două ipoteze au fost propuse în acest sens. Primul implică „reprimarea” din conștiința conținutului visului, ceea ce este inacceptabil pentru individ și care poate provoca un sentiment de anxietate și teamă. A doua ipoteză explică amnezia conținutului visului prin mecanismul interferenței viselor între ele, precum și cu impresiile care apar imediat în momentul trezirii. Se arată că reproducerea matinală a viselor nocturne depinde de neobișnuința lor, de detaliu și de saturația afectivă și este supusă legilor activității mnestice. În acest caz, memoria vizuală (figurativă) joacă un rol deosebit. Aparent, atât mecanismele de interferență, cât și mecanismele de deplasare joacă un rol în diferite condiții. În originea imaginilor viselor în sine, un rol important revine proceselor mnestice. I. M. Sechenov a numit visele „combinații fără precedent de impresii experimentate”. În vise pot fi activate urme de memorie pe termen lung, chiar asociate cu impresii aleatorii de demult. În același timp, impresiile din ziua precedentă afectează conținutul viselor în limite relativ limitate. Informații care intră în creier din exterior
trei somn nu schimbă radical complotul visului, dar, de regulă, este inclus în complotul deja în curs de dezvoltare. Timpul în vise curge cu aceeași viteză ca și în stare de veghe.
Experiența și memoria unui vis depind în mare măsură de caracteristicile individului și de natura stării emoționale dinaintea somnului și ambii acești factori interacționează unul cu celălalt. În condiții emoțional pozitive sau neutre, relatările de vis sunt cele mai frecvente și dezvoltate la indivizii extrem de sensibili din punct de vedere psihologic, predispuși la anxietate și reacții depresive. Cu o scădere a dispoziției înainte de somn și în condiții de stres emoțional la indivizii cu niveluri scăzute de
de sensibilitate și nu sunt predispuse la anxietate, numărul raportărilor de vise crește, iar în foarte sensibile,
despre
dimpotrivă, scade. Există motive să credem că la astfel de indivizi sistemul de vis REM funcționează la sarcină maximă deja în condiții relativ calme, iar odată cu stresul emoțional, acest sistem devine decompensat funcțional, manifestat printr-o scădere a numărului de rapoarte de vis. La persoanele cu stabilitate emoțională ridicată, sistemul de vis REM funcționează de obicei la limitele inferioare ale capacităților sale, iar stresul emoțional duce la activarea lui. Prin urmare, scăderea numărului de rapoarte de vise semnificative se poate datora a doi factori direct opuși - o nevoie scăzută de vise la indivizii cu stabilitate mentală ridicată și funcționalitate insuficientă a sistemului de formare a viselor la indivizii sensibili în condiții de stres emoțional.

Pe lângă nivelul de sensibilitate psihologică, alți factori de personalitate influențează și relatările viselor. Conținutul viselor depinde și de sex și vârstă. Visele la bărbați sunt mai active decât la femei, au mai multe motive de ostilitate față de alți bărbați. La copii, dimpotrivă, visele fetelor sunt mai active decât visele băieților. Visele copiilor reflectă adesea împlinirea directă a dorințelor: băieții se văd în vise făcând muncă de adulți, iar bărbații tineri văd o situație de putere asupra semenilor lor.
Predominanța gândirii figurative oferă un fel de schimbare a conștiinței în vise. Nu există o reflectare a realității obiective, cunoașterea despre sine ca subiect al cunoașterii este încălcată, o persoană nu se realizează ca visător, drept urmare nu există o atitudine critică față de evenimentele percepute. În același timp, stima de sine și emoții precum vinovăția și
rușine, sunt păstrate, astfel încât conținutul viselor care este inacceptabil pentru individ nu este realizat. Această disociere a conștiinței creează condițiile pentru ca visul să-și îndeplinească sarcinile funcționale.
Rezultatele numeroaselor studii indică faptul că una dintre funcțiile principale ale viselor este stabilizarea emoțională. Prima analiză sistematică a acestei funcții a viselor a fost întreprinsă de 3. Freud, care credea că sarcina principală a viselor este de a aduce în conștiință, într-o formă deghizată, motive biologice reprimate și idei inacceptabile. O astfel de interpretare din pozițiile moderne este recunoscută ca fiind limitată. Se arată că visele reprezintă o verigă importantă în sistemul de apărare psihologică. Privarea artificială a fazei REM modifică întreaga structură a mecanismelor de apărare psihologică, crește nivelul emoțional.
tensiune, înrăutățește memorarea materialului semnificativ emoțional, inhibă procesele gândirii creative. Nevoia de vise este crescută în anxietatea nevrotică, depresia și toate stările care sunt caracterizate de refuzul de a [[140J| căutând modalități de a schimba o situație inacceptabilă. Funk
Inferioritatea rațională a viselor, manifestată prin reducerea rapoartelor semnificative, joacă probabil un rol important în patogeneza nevrozelor și a bolilor psihosomatice.
Principala metodă de studiere a viselor și a funcțiilor lor este analiza rapoartelor experiențelor mentale la trezirea din somn REM după diferite sarcini funcționale premergătoare adormirii. Astfel de sarcini includ modificări ale nivelului de tensiune emoțională, influențe hipnotice, sarcini intelectuale de diferite grade de complexitate. În plus, o analiză a stării mentale și a comportamentului este utilizată după privarea artificială a fazei de somn REM sau după o schimbare a naturii activității de vis folosind sarcinile funcționale sau efectele farmacologice de mai sus.
Metoda psihanalizei viselor folosită pe scară largă în Occident este foarte subiectivă.
Starea de spirit. Vorbind despre tipurile de stări, trebuie să evidențiați starea de spirit. Starea de spirit este înțeleasă ca starea emoțională generală a unei persoane, exprimată în „sistemul” tuturor manifestărilor sale. Două trăsături principale caracterizează starea de spirit în contrast cu alte formațiuni emoționale. Emoțiile, sentimentele sunt legate de un obiect și îndreptate către acesta: ne bucurăm de ceva, suntem supărați de ceva, suntem îngrijorați de ceva; dar atunci când o persoană este într-o dispoziție veselă, nu este doar fericită de ceva, ci este veselă - uneori, mai ales în tinerețe, totul în lume pare vesel și frumos. Starea de spirit nu este obiectivă, ci personală - aceasta este, în primul rând, și, în al doilea rând, nu este o experiență specială,

programată să coincidă cu un anumit eveniment, ci o stare generală difuză.
Generată parcă printr-o iradiere difuză sau „generalizare” a unei impresii emoționale, starea de spirit este adesea caracterizată ca vesel sau trist, plictisitor sau vesel, batjocoritor sau ironic – în funcție de starea emoțională care este dominantă în ea. Dar starea de spirit este ceva mai complexă și, mai presus de toate, mai variată irizat și în cea mai mare parte vagă, mai bogată în nuanțe subtile decât un sentiment mai clar definit. Prin urmare, este uneori caracterizat, de exemplu, ca festiv sau cotidian - prin corespondența sa cu o anumită situație sau ca poetic - prin corespondența sa cu o anumită zonă a creativității. Starea de spirit reflectă și manifestări intelectuale, volitive: vorbim, de exemplu, de o dispoziție gânditoare și hotărâtă. Datorită „neobiectivității” sale, starea de spirit apare adesea în afara controlului conștient: suntem departe de a fi întotdeauna capabili să spunem de ce avem cutare sau cutare dispoziție.
De obicei, sunt mulți factori implicați în formarea stării de spirit. Baza sa senzorială este adesea formată din bunăstarea organică, tonul activității vitale a organismului și acele senzații organice difuze, slab localizate (sensibilitate introceptivă) care provin din interior.
organe. Cu toate acestea, acesta este doar un fundal senzual, care la o persoană are rareori o valoare de sine stătătoare. Mai degrabă, chiar și bunăstarea fizică foarte organică a unei persoane depinde, cu excepția cazurilor patologice pronunțate, în mare măsură de modul în care se dezvoltă relația unei persoane cu ceilalți și de modul în care își dă seama și evaluează ceea ce se întâmplă în personalul său. si viata sociala. Prin urmare, poziția conform căreia starea de spirit apare adesea în afara controlului conștiinței, adică în mod inconștient, nu înseamnă, desigur, că starea de spirit a unei persoane nu depinde de activitatea sa conștientă, de ce și cum își dă seama; înseamnă doar că de multe ori nu realizează această dependență, pur și simplu nu cade în câmpul conștiinței sale. Starea de spirit în acest sens este o „evaluare” inconștientă, emoțională de către o persoană a modului în care circumstanțele se dezvoltă în prezent pentru ea.
Această stare de spirit poate părea uneori să apară la o persoană sub influența unei impresii separate (de la o zi însorită strălucitoare, un peisaj plictisitor etc.); poate fi cauzată de o amintire care a apărut brusc din trecut, de un gând care a trecut brusc. Dar toate acestea sunt de obicei doar o scuză, doar o împingere. Pentru ca această singură impresie, memoria, gândul să determine starea de spirit, trebuie găsit efectul lor emoțional.
a pregătit temeiul și motivele consoanelor și a răspândit astfel încât să se „generalice”.
Motivația stării de spirit, natura și profunzimea ei la diferiți oameni sunt foarte diferite. „Generalizarea” unei impresii emoționale într-o dispoziție capătă un caracter diferit și chiar aproape opus, în funcție de structura generală a personalității. La copiii mici și la unii adulți - copii mari -
Aproape fiecare impresie emoțională, neîntâmpinând nicio organizare și ierarhie stabilă a motivelor, fără bariere, radiază liber și se răspândește difuz, dând naștere unor stări extrem de instabile, schimbătoare, capricioase, care se înlocuiesc rapid unele pe altele. Și de fiecare dată subiectul cedează cu ușurință acestei schimbări de dispoziție, incapabil să facă față primei impresii care cade asupra lui și, parcă, să-și localizeze efectul emoțional.
Pe măsură ce relația individului cu ceilalți se dezvoltă și se conturează și, în legătură cu aceasta, anumite zone de semnificație și stabilitate deosebite ies în evidență în individul însuși. Nu orice impresie mai este puternică

schimba starea generală de spirit a individului, trebuie să aibă
raport cu o sferă de importanţă deosebită pentru individ. Pătrunzând în
personalitatea, impresia este supusă, parcă, la o anumită filtrare; zona
în care are loc formarea stării de spirit este astfel limitată: persoana
devine mai puțin dependentă de impresiile aleatorii; ca urmare, starea
lui devine mult mai stabilă.
- Starea de spirit în cele din urmă se dovedește a fi înghesuită
142 JJ într-un fel legat de modul în care lucrurile se strâng pentru
personalitate
relaţiile vitale cu ceilalţi şi cu desfăşurarea propriilor activităţi.
Manifestându-se în „sistemul” acestei activități, țesut în relații
eficiente cu ceilalți, se formează și starea de spirit în ea. În același
timp, desigur, nu cursul obiectiv al evenimentelor în sine este esențial
pentru starea de spirit,
indiferent de atitudinea individului față de el, precum și de modul în
care o persoană privește ceea ce se întâmplă și se raportează la acesta.
Prin urmare, starea de spirit a unei persoane depinde în mod semnificativ
de caracteristicile sale caracteristice individuale, în special de modul
în care se raportează la dificultăți - dacă este înclinat să le
supraestimeze și să-și piardă inima, demobilizându-se cu ușurință sau în
fața dificultăților, el, fără a se deda la neglijență. , este capabil să
păstreze încrederea că ce să facă cu ei.
Starea de spirit este o stare emoțională generală care, pentru un anumit
timp, colorează experiențele și activitățile unei persoane; cauza unei
astfel de stări nu este întotdeauna recunoscută de o persoană și, în
aceste cazuri, starea de spirit este trăită ca „inexplicabilă”.
Pentru a înțelege specificul stării de spirit, este util să o comparați
cu muzica. Este starea de spirit care dă melodie, armonie și timbru
vieții spirituale.
Există mult mai puține elemente voliționale în starea de spirit decât în
afect, și mai ales în pasiuni. Din punctul de vedere al expresivității
exterioare, starea de spirit este o experiență mai puțin vie decât
afectul și pasiunea, deși în unele cazuri poate atinge o putere
considerabilă. Rimnik numește starea de spirit „partenerul junior al
vieții mentale”, care este undeva în colț, deși afectează diferite
aspecte ale activității mentale a unei persoane. Aceasta este o idee
corectă, clarificând oarecum definiția stării de spirit ca stare
emoțională generală. Adesea nu este lipsit de selectivitate și, deși de
obicei radiază, are un nucleu definit.
Există o stare de spirit inconștientă, adică una a cărei origine este de
neînțeles sau neclară pentru o persoană. De fapt, aceste stări, ca orice
altceva din viața spirituală, au cauze proprii, care acționează în așa
fel încât omul să nu le observe sau să nu vrea.
înștiințare.
Principalele motive pentru sentimentele nesocotite sunt următoarele:
1. Starea de spirit este cauzată de mai multe motive, fiecare dintre ele
complet insuficient pentru a influența psihicul, dar, rezumat,
acţionează. Un bărbat, mergând la muncă, își amintește că a uitat să ia
cu el o carte interesantă pentru a o citi în troleibuz, apoi a stat la
coadă la chioșc pentru o revistă, dar nu avea suficiente exemplare. Ca
urmare, starea de spirit s-a deteriorat, dar el însuși
persoana a negat că ar putea fi afectată de asemenea motive precum
carte uitată și revistă dispărută. Cu toate acestea, a existat o
acumulare cumulativă de motive care au acționat în cele din urmă
intra in chef. În mod similar, o serie de succese minore pot crea în cele
din urmă o stare de spirit fericită.
despre
2. Motivul stării de spirit este de așa natură încât unei persoane îi
este rușine chiar și față de sine să recunoască efectul acesteia asupra

stării de spirit. Elevul a fost într-o stare proastă acasă toată seara, ceea ce a fost cauzat de faptul că un prieten nu i-a dat o rachetă de tenis. Când acest lucru i-a fost indicat studentului ca motiv pentru deteriorarea stării sale de spirit, el a exclamat indignat: „Îmi voi strica starea de spirit din cauza unui asemenea fleac”.
3. Motivul este de așa natură încât este cu adevărat dificil pentru o persoană să afle însuși. Deci, starea de început asemănătoare gripei poate afecta starea de spirit, iar persoana însăși poate să nu observe încă această afecțiune.
Incertitudinea, inconsecvența dispoziției depind adesea de dificultatea de a stabili cauza. „Sunt într-o dispoziție ciudată”, spune femeia, „vreau să râd și să plâng”. Această femeie este perfect normală din punct de vedere nervos și psihic, dar complexitatea situației provoacă o dispoziție complexă, în care nu este ușor de înțeles cauza acesteia. În ultimele zile, această femeie a avut o mulțime de lucruri bune și rele în viața ei: părea să fie obosită de „confruntarea” dintre bine și rău și, prin urmare, avea o dispoziție complexă, motiv pentru care nu poate spune cu siguranta.
Conștientizarea cauzei stării de spirit poate fi diferită. În unele cazuri, aceste motive sunt cunoscute cu siguranță („Se simte bine pe câmp, unde miroase a fân proaspăt!”); la altele, se oferă o indicație mai generală a cauzei stării de spirit („Mă descurc bine, nu este nimic neplăcut, de ce să fiu proastă?”).
Starea de spirit poate avea o durată diferită. Poate fi trecător sau poate dura câteva zile.
Există stări de spirit pe termen lung, de exemplu, atunci când o persoană „se face” pe toată durata vacanței, deoarece a ales fără succes locul pentru aceasta.
Dacă starea de spirit continuă pentru o perioadă relativ lungă de timp, atunci cel puțin în nuanțele sale se poate schimba.
În dinamica dispoziției, se pot distinge mai multe cazuri:
1. Starea de spirit devine mai calmă. Turistul poate fi într-o dispoziție entuziastă și apoi se obișnuiește cu experiența, iar buna dispoziție capătă o formă mai relaxată de experiență plină de bucurie de satisfacție.
2. Starea de spirit se intensifică, parcă ar progresa. Plictiseala este experimentată inițial ca ceva încă tolerabil, dar treptat devine din ce în ce mai dureros.
3. Dispoziţia îşi schimbă obiectele şi prin aceasta capătă o durată mai mare. O persoană cu o dispoziție veselă caută diferiți însoțitori pentru a avea parteneri în distracția sa.
Stările de spirit în funcție de semnificația lor pentru o persoană pot fi împărțite în stenice și astenice, pozitive și negative, vesele și triste, dar o astfel de distincție este foarte generalizată. Există stări complexe contradictorii, cum ar fi, de exemplu, una pe care Jukovski a numit-o „dulce”.
O
ceva melancolie.” Este greu de spus ce predomină în această dispoziție: bucurie sau tristețe.
Starile, ca toate stările mentale, pot indica o persoană și pot fi situaționale.
Starea de spirit caracterizează adesea o persoană. Oamenii optimiști tind să fie într-o dispoziție bună, pesimiștii tind să fie într-o dispoziție proastă, tristă. Există, de exemplu, oameni „râzând”, veseli care se distrează chiar și atunci când alții nu experimentează nicio distracție în această situație. Există „natura” poetică, în starea căreia există o mulțime de versuri, romantism; există şi oameni prozaici cărora le sunt străine asemenea sentimente.

Dar există stări situaționale care nu sunt de natură personală. Sentimentul uman trecător care a apărut la Plyushkin la pomenirea unui prieten de școală era o stare de spirit situațională, străină de aspectul mental al acestui avar jalnic și parcă înțepenit. Eșecul tuturor oamenilor înrăutățește starea de spirit, inclusiv cei care sunt de obicei veseli și veseli.
În cele din urmă, stările de spirit se pot distinge prin eficacitatea lor, prin puterea influenței lor asupra activității și comportamentului uman.
Unele stări de spirit sunt platonice, limitate la sfera experiențelor. De exemplu, o persoană poate avea o dispoziție bună, veselă, dar poate să nu o încurajeze să muncească energic, să fie persistentă. Influența stării de spirit asupra comportamentului depinde de cât de mult poate o persoană să se controleze, să facă față dispoziției sale. Persoanele stăpânite de sine care își controlează bine comportamentul pot, de exemplu, să lucreze cu succes chiar și într-o dispoziție proastă cauzată de un fel de necaz. Unii oameni sunt victime ale stării lor de spirit, de exemplu, atunci când sunt într-o dispoziție tristă, devin complet inactivi.
Oamenii diferă în ceea ce privește expresia exterioară a dispoziției lor. La unii oameni, starea lor de spirit poate fi întotdeauna citită pe față, în timp ce altele își maschează atât de bine starea de spirit, încât este dificil să ghicești despre asta după aspectul unei persoane.
Principalele emoții includ: un sentiment de fericire, tristețe, iritabilitate, frică, dezgust, dispreț, surpriză, interes și un sentiment de rușine. Emoțiile se manifestă în trei aspecte: în starea fiziologică, în expresiile faciale și alte manifestări expresive, în experiența conștientă. Exprimarea poate fi considerată ca un fel de „indicator", ca „informație" necesară celorlalți. Semnificația biologică a emoțiilor noastre constă, probabil, în faptul că ele, parcă, servesc ca indicatori ai ceea ce se întâmplă în sistem, în plus, indicatori îmbunătățiți. Este destul de evident că senzațiile de durere sunt utile în sensul că ne semnalează pericolul și ne concentrează atenția asupra zonelor adecvate ale corpului și mediului. Semnalele de plăcere și de întărire sunt la fel de valoroase, deoarece ne direcționează atenția IJJ45JJ
factori de mediu pozitivi și de întărire biologic. Indicatorii direcți ai stării fiziologice, motivaționale (de exemplu, foamea și setea) sunt, de asemenea, necesari, oferindu-ne posibilitatea de a lua măsurile adecvate. Activarea emoțională generală (bătăi rapide ale inimii etc.) este unul dintre factorii importanți, deoarece, așa cum ar fi, alimentează corpul cu energie suplimentară pentru a rezista cu succes anumitor dificultăți, a răspunde activ la acestea într-unul din cele două moduri principale - prin lupta sau fuga. Această poziție este confirmată în studii experimentale. În urma acestor studii, s-a dovedit că injecția de adrenalină intensifică emoții precum furia sau euforia provocate de stimuli externi. Cu toate acestea, acum este bine cunoscut faptul că diferite emoții au modele diferite de activare fiziologică, așa cum s-a arătat în studiile despre frică și furie. Cert este că în hipotalamus și sistemul limbic există anumite zone care corespund unor emoții specifice, cum ar fi furia, frica și dorința sexuală. Alături de aceasta, există și alte zone care sunt responsabile de variațiile proprietăților emoțiilor în două dimensiuni principale: „plăcut – neplăcut" și gradul de activare. Prin activarea acelor părți ale creierului care controlează sentimentul de plăcere, se pot modela efectele satisfacției alimentare.
Impactul asupra anumitor zone simuleaza efectele obtinute din sete sau sex, fiind posibila si stimularea emotiilor pozitive cu caracter general. Prin cercetări în acest domeniu, oamenii de știință au ajuns la concluzia că diferite părți ale creierului uman reproduc o mare varietate de

senzații pozitive - bun gust, excitare sexuală, relaxare, distracție și râs.
Starea emoțională depinde parțial de senzația subiectivă a stării fizice - modificări ale ritmului bătăilor inimii, tensiunii arteriale și alte manifestări în organism. Mimi
ka joacă, de asemenea, un rol în starea emoțională a individului.
Emoțiile pot fi influențate de schimbarea specială (artificială) a expresiilor faciale. Într-unul dintre studii, subiecții care, conform condițiilor stabilite, trebuiau, pe cât posibil, să nu manifeste în exterior sentimente cauzate de expunerea la un curent electric, adică să nu-și schimbe expresiile faciale, au experimentat senzații mai puțin dureroase. Bazat
pe datele multor experimente, cercetătorii au venit la tine
apă că expresiile faciale pot regla intensitatea emoțiilor trăite, dar nu înlocuiesc un tip de emoție cu altul.
Tradițiile culturale afectează și emoțiile, dar nu
cât sub alt aspect. Se știe că unui anumit set de emoții corespunde unui anumit timp și loc.
Unii cercetători cred că, de exemplu, emoții precum melancolia și apatia, comune în secolul al XVII-lea, nu sunt tipice timpului nostru. În ceea ce privește starea emoțională pozitivă și componenta evaluativă a percepției, putem spune că sunt reacțiile biologice inițiale.
O bună dispoziție are un efect puternic asupra proceselor comportamentale și gândirii.
Gandire pozitiva. Când suntem într-o dispoziție bună, de obicei raționăm altfel decât atunci când suntem într-o dispoziție proastă. Într-un studiu, hipnoza a fost folosită pentru a crea următoarele dispoziții: bună (fericit) și deprimat (deprimat). Studiul a arătat că buna dispoziție se manifestă în asocieri libere pozitive, descrieri binevoitoare ale situațiilor sociale, percepția despre sine ca persoană competentă din punct de vedere social, un sentiment de încredere în sine și stima de sine. Pe baza cercetărilor, s-a ajuns la concluzia că persoanele cu dispoziție bună prezintă mai multe acțiuni pozitive decât negative, atât în comportamentul propriu, cât și în cel al altora.
Într-o dispoziție bună, este mai ușor să-ți amintești evenimente vesele din viață sau cuvinte pline de sens pozitiv. Într-una
În cadrul experimentului, subiecților, introduși prin hipnoză într-o dispoziție crescută sau, dimpotrivă, deprimată, li s-a cerut să memoreze o anumită listă de cuvinte. În urma experimentului, cercetătorii au ajuns la concluzia că, dacă în momentul memorării cuvintelor și al reproducerii lor ulterioare, subiectul era în aceeași dispoziție, atunci procesul de reamintire decurge mai eficient. Este suficient să spunem că subiecții cu dispoziție bună și-au putut aminti 78% din cuvintele pe care și le-au amintit în timp ce erau dispuși și doar 47% dintre cuvintele din
cele pe care le-au memorat în timp ce erau într-o dispoziție proastă. Simțindu-se bucuroși, ei și-au amintit de evenimente mai plăcute care li s-au întâmplat în copilărie. Alte experimente bazate pe alte metode de stimulare a stării de spirit (cum ar fi crearea de situații în care subiecții obțin anumite succese, fac afirmații pozitive etc.) au dat rezultate similare.
O bună dispoziție vă permite să vă amintiți mai bine cuvintele, opi trăsături pozitive de personalitate; într-o dispoziție proastă, caracteristicile unei proprietăți negative sunt mai ușor de amintit. În timpul studiului, unde subiecții erau persoane care se aflau într-o stare depresivă cu schimbări mari de dispoziție în timpul zilei, s-a constatat că în
momente de relativă îmbunătățire a dispoziției, ei își aminteau mai des evenimente fericite. În general, există motive de afirmare
pentru a da că pacienţii depresivi tind să-şi amintească numai

la evenimente neplăcute. Explicația general acceptată pentru acest fenomen este că se bazează memoria
rețele de legături asociative între evenimente și vederi. Ele interacționează cu emoțiile, iar în momentul în care individul se află într-o anumită stare emoțională, memoria lui este acordată la evenimentele asociate cu această stare particulară.
Oamenii care sunt într-o dispoziție bună abordează problemele diferit de cei care sunt într-o dispoziție neutră sau tristă. Primele se caracterizează prin reacție crescută, capacitatea de a dezvolta cea mai simplă strategie de soluție și de a face prima soluție găsită. Într-un experiment, subiecții au fost însărcinați să atașeze o lumânare de un perete folosind chibrituri și o carte de chibrituri. Soluția a fost să folosești o cutie de nasturi atașată de perete ca suport; Dintre cei care au văzut anterior un film de comedie, 75% au reușit să găsească soluția corectă, față de 13% care nu văzuseră filmul și 20% care văzuseră un alt film, non-comedie. Într-un alt experiment, subiecților li s-a cerut să evalueze șase mașini fictive cu informații limitate disponibile (9 parametri). Acei subiecți cărora le-a fost creată o situație de succes în îndeplinirea sarcinii anterioare (cu ajutorul unui stimulent – un film de comedie) și-au îndeplinit rapid sarcina și de această dată în 11,1 minute față de 19,6 minute petrecute de grupul de control. În timpul procesului de decizie, aceștia au demonstrat încredere în metoda aleasă și capacitatea de a utiliza mai puține date decât era posibil în condițiile experimentului. Ca urmare, experimentează
Mentorii au ajuns la concluzia că protejații lor au fost extrem de eficienți în luarea deciziilor, acționând în același timp cu atenție și evitând riscurile inutile.
Există toate motivele să credem că stimularea bunei dispoziții (emoții pozitive) duce la asocieri de cuvinte originale și diverse, ceea ce indică o gamă creativă potențial mai largă. Toate acestea contribuie la creșterea producției creative și a impactului favorabil.
afectează procesul de rezolvare a problemelor.
Multe experimente au arătat că oamenii fericiți sunt caracterizați de asemenea calități precum generozitatea și dorința de a-i ajuta pe ceilalți. Aceleași calități sunt caracteristice și persoanelor a căror bună dispoziție a fost cauzată de stimularea artificială a experiențelor pozitive (primirea de mici cadouri, amintirea evenimentelor plăcute etc.).
Într-o dispoziție bună, oamenii sunt mai dispuși unul față de celălalt. După cum arată observațiile, oamenii care sunt într-o dispoziție fericită și observă o discrepanță între ale lor
starea naturală și starea altora, încercând să echilibreze cumva această inegalitate.
despre
Oamenii care sunt într-o dispoziție bună sunt predispuși la o evaluare pozitivă a mediului înconjurător.
Anxietate. Aceasta este o stare care se manifestă printr-un sentiment de amenințare vagă, un sentiment de pericol vag (anxietate nemotivată, care plutește liber). Un semn caracteristic al anxietății este incapacitatea de a determina natura amenințării și de a prezice momentul apariției acesteia. Neconștientizarea cauzelor care au cauzat anxietatea poate fi asociată cu lipsa sau sărăcia de informații care să permită analizarea situației în măsura necesară, cu inadecvarea procesării sale logice sau neconștientizarea factorilor care provoacă anxietatea ca urmare a includerii. a apărărilor psihologice. În acest din urmă caz, structurarea insuficientă a situației poate fi rezultatul incompatibilității informațiilor despre cauzele anxietății cu atitudinile subiectului, sistemele de relații stabilite sau ideile acestuia despre propria

personalitate. Intensitatea anxietății în sine reduce posibilitatea evaluării logice a informațiilor.
Frică. Neconștientizarea cauzelor anxietății, lipsa legăturii acesteia cu un anumit obiect, incapacitatea de a preciza amenințarea percepută fac imposibilă orice activitate care vizează prevenirea sau eliminarea amenințării. Inacceptabilitatea psihologică a unei astfel de situații provoacă o schimbare a anxietății către anumite obiecte. Ca urmare, vaga amenințare se concretizează. Pericolul este asociat cu probabilitatea apariției unor obligații specifice, cu așteptarea contactului cu obiecte care sunt considerate amenințătoare. Această anxietate specială este frica.
Frica apare cel mai adesea atunci când există un pericol iminent, la vederea unor persoane, înainte de o chestiune importantă viitoare, înainte de o întâlnire importantă, în timpul conflictelor, cu eșecuri la studiu, la muncă, când se vorbește cu un public numeros, în situații neașteptate înspăimântătoare. , la întâlnirea cu subiecte de sex opus. (pentru unii), etc.
Frica afectează foarte mult cursul proceselor mentale. Există o deteriorare sau exacerbare accentuată a sensibilității, neînțelegere a esenței a ceea ce este explicat, conștientizare slabă a percepției. Frica afectează procesele de gândire: la unii subiecți, sub influența fricii, inteligența crește, se concentrează pe găsirea unei ieșiri, în timp ce la alții, sub influența fricii, are loc o deteriorare a productivității gândirii, care se manifestă în confuzie, în absența oricărei logici în cuvinte și acțiuni. Foarte des, activitatea volițională scade, o persoană pur și simplu nu este capabilă să facă nimic, îi este greu să se forțeze să depășească această stare. Vorbirea în această stare este adesea confuză, vocea tremură. Frica și anxietatea au un impact enorm asupra atenției. De regulă, atenția este împrăștiată, este foarte dificil să se concentreze sau, dimpotrivă, există o îngustare a conștiinței și, în consecință, concentrarea atenției pe un singur obiect.
Frica este foarte adesea însoțită de manifestări intense din partea indicatorilor de reactivitate fiziologică, cum ar fi tremur, respirație rapidă,
palpitații („inima pare să sară din piept"). Mulți simt o senzație constantă de foame sau, dimpotrivă, o scădere bruscă a apetitului. Rupe „transpirația rece".
Starea de frică are o intensitate foarte mare. În medie, intensitatea fricii a fost de 4,7 puncte pe o scară de 5 puncte.
Inspirație. Această stare, strict vorbind, are loc numai în activitatea creatoare. Inspirația este o stare de ascensiune creativă, care se exprimă în mod obiectiv în consolidarea și parțial în accelerarea productivității creative și este experimentată subiectiv ca o pregătire specială, „mobilizare" internă pentru crearea de produse creative. Majoritatea materialului despre inspirație ca experiență poate fi găsit în domeniul artei. Dar această stare apare adesea în alte domenii ale activității creative. Fără îndoială, joacă un rol semnificativ în activitatea inventiva.
Inspirația este o astfel de stare de ascensiune creativă, care se distinge printr-o ușurință deosebită a creativității, concentrare excepțională, ascuțirea observației și gândirii, care dobândesc în mare măsură un caracter intuitiv, o emoționalitate vie și experiența „obsesiei".
Există diverse motive și motive pentru apariția inspirației. Acestea includ evenimente impresionante din viața publică, oamenii și activitățile lor, natura, operele de artă pot inspira. Multe opere de artă au fost create sub influența iubirii pentru o persoană dragă. Formele de inspirație pot fi complet diferite pentru diferite personalități creative, dar principalele semne sunt concentrarea tuturor

forțelor în procesul creativ asupra unui anumit conținut și captarea emoțională de către acest conținut.
Un moment de inspirație, o creștere excepțională a puterii creatoare, puterea intuiției ating uneori o asemenea intensitate încât nu sunt pe deplin realizate de autor însuși, nu sunt controlate de mintea lui rece și, prin urmare, rezultatele fructuoase ale unor astfel de mișcările sunt uneori neașteptate pentru artist sau om de știință însuși. În astfel de cazuri, unii dintre ei au recunoscut, în mod paradoxal, că aceasta sau alta lucrare a lor li se părea „dincolo de” capacitățile lor sau că ei înșiși nu puteau explica aspectul ei.
Inspirația este starea în care toate posibilitățile creative ale individului sunt dezvăluite cu cea mai mare putere; bate cu un flux complet toate sursele de energie; mintea, voința, imaginația, fantezia, parcă, se grăbesc într-o singură direcție,
dând din cap și stimulându-se reciproc.
Stări spirituale. Starea spirituală se caracterizează prin extinderea conștiinței, implicarea activă în procesul de înțelegere a adevărului subconștientului, stabilirea unei conexiuni comunicative între conștiință și subconștient și, prin urmare, o extindere bruscă [JJ50JI a bazei de informații pentru înțelegerea problema, energie
activare fizică, trecerea emoțiilor de la modul de blocare a informațiilor la modul de reaprovizionare cu energie.
Starea spirituală se caracterizează prin armonizarea personalității, eliminarea contradicțiilor cu mediul sau blocarea acestor contradicții, concentrarea pe problema cognoscibilă, pe înțelegerea adevărului, echilibrul intern, o viziune pozitivă asupra vieții, o concentrare ridicată. de aspiraţii, voinţă sporită şi controlul ei din partea individului, „Eu *.
Starea spirituală se caracterizează printr-o trecere la gândirea figurativă, care, la rândul său, contribuie la activarea schimbului de informații cu subconștientul, deoarece informațiile subconștientului personal sunt stocate într-o formă figurativă și senzuală. Imaginile ajută la înțelegerea situației în mod holistic, dezvăluie noi relații, le privesc pe cele vechi la un nou nivel de integrare.
Stările spirituale sunt caracterizate de o productivitate ridicată a imaginației, care la rândul său extinde capacitatea de informare a conștiinței noastre.
Într-o stare spirituală, cuvintele și conceptele pot fi traduse în imagini și sentimente, contribuind astfel la includerea proceselor imaginației.
Starea spirituală, așa cum am observat deja, este în același timp o stare motivațională. Dar, spre deosebire de motivațiile biologice, aceasta va fi o motivație spirituală generată de valorile spirituale ale individului. Cea mai importantă dintre aceste valori este credința: credință în Dumnezeu, credință într-o idee, credință în bunătate, credință într-un idol, conducător, erou. Un alt determinant, nu mai puțin semnificativ, al stării spirituale și al motivației spirituale este iubirea: dragostea pentru Dumnezeu, dragostea pentru femeie, iubirea pentru Patrie.
Starea spirituală se caracterizează printr-o selectivitate ridicată a gândirii, determinată de valorile spirituale ale individului.
Deoarece starea spirituală contribuie la extinderea bazei informaționale, conectează resursele informaționale ale subconștientului, astfel starea spirituală contribuie la productivitatea gândirii.
Starea spirituală se caracterizează printr-un sentiment de activitate interioară, unitatea abilităților și proprietăților spirituale, sentimentelor și emoțiilor, unitatea calităților mentale, morale, spirituale, dorința de progres spiritual. Aspirațiile spirituale includ intelectuale, morale și religioase, precum și conștiinciozitatea. Un rol

important în determinarea stării spirituale îl joacă un sentiment de superioritate morală și mentală, puritate sau un sentiment de vinovăție. În starea spirituală este secretul creativității. Starea spirituală determină selecția informației, natura prelucrării acesteia, stabilirea relațiilor și natura generalizărilor. Starea spirituală mărește înțelegerea dirijată a minții individului, evidențiază acele proprietăți ale obiectelor care vor permite rezolvarea problemei Zr, dezvăluind adevărul. [L^JI
O stare spirituală poate apărea atât în cazurile vieții practice, cât și în cercetarea științifică, în artă. Starea spirituală afectează intelectul. Prin aceasta înțelegem „capacitatea de a judeca, reflecta și distrage atenția, care se numește în viața practică prudență, bun simț, tact, viclenie, inteligență, perspicacitate, în artă - creativitate și gust, în știință - capacitatea de a descoperi, generaliza și apucă atitudini” (G . Ribot).
Starea clinică se caracterizează prin fixarea pe idee, orientarea unilaterală a gândirii și încărcătura emoțională, îngustarea conștiinței. Aceste semne apar deja în cazurile de ♦ idei supraevaluate” și progresează în stări paranoide (para about; noos – gând, minte). Starea spirituală, parcă, se opune stării clinice. După cum am observat deja, se caracterizează prin extinderea conștiinței, strălucirea și claritatea reflectării realității, integritatea acestei reflecții, o înțelegere profundă a propriului „eu”, claritatea orientării în trecut. , prezent și viitor, pătrundere profundă în situație, echilibru în relații, încredere în sine, amploare și perspectivă a gândirii, dispoziție pozitivă.
O stare de frustrare. Fiecare persoană are un anumit set de reacții și acțiuni comportamentale, cu ajutorul cărora caută să-și satisfacă nevoile, să-și rezolve problemele și să-și pună în aplicare planurile de viitor. Cu toate acestea, în activitățile sale de zi cu zi, întâmpină treptat obstacole și rezistențe în drumul spre atingerea scopului. Dacă aceste obstacole și rezistențe sunt puternic exprimate, atunci la o persoană apare o stare emoțională specifică, o stare de frustrare (în engleză, frustrare înseamnă frustrare, întrerupere a planurilor, colaps). Astfel, frustrarea este înțeleasă ca o stare emoțională specifică care apare atunci când o persoană, pe drumul spre atingerea unui scop, întâmpină obstacole și rezistențe care fie sunt cu adevărat de nedepășit, fie sunt percepute ca atare. De regulă, starea de frustrare este suficient de neplăcută și de tensionată pentru a nu căuta să scape de ea. O persoană, planificându-și comportamentul pe drumul spre atingerea scopurilor sale, mobilizează în același timp un bloc pentru a-și asigura scopul prin anumite acțiuni. În acest caz, se vorbește despre furnizarea de energie a comportamentului intenționat. Dar să ne imaginăm
că în fața mecanismului s-a lansat, brusc brusc
nu există nici un obstacol, adică evenimentul mental este întrerupt, tor-pipi. La locul întreruperii sau întârzierii unui eveniment psihic (adică la noi), are loc o „inundare” ascuțită, o creștere a energiei psihice. Barajul duce la o concentrare accentuată a energiei, la o creștere a nivelului de activare a formațiunilor subcorticale, în
în special, formațiunea reticulară. Acest exces de energie irealizabilă provoacă o senzație de disconfort și
tensiune, care trebuie eliminată, deoarece această stare este destul de neplăcută.
Deci, condițiile pentru apariția unei stări de frustrare includ: 1) prezența unei nevoi ca sursă de activitate, un motiv ca manifestare specifică a unei nevoi, un scop și un plan inițial de acțiune; 2) prezența rezistenței (un obstacol-frustrator).
La rândul lor, obstacolele pot fi de următoarele tipuri:

1) rezistență exterioară pasivă (prezența unei bariere fizice elementare, o barieră în drumul spre scop; îndepărtarea obiectului de nevoie în timp și spațiu);
2) rezistență externă activă (interdicții și amenințări de pedeapsă din mediul înconjurător, dacă subiectul face sau continuă să facă ceea ce îi este interzis);
3) rezistență internă pasivă (complexe de inferioritate conștientă sau inconștientă; incapacitatea de a implementa discrepanța preconizată, accentuată, între nivelul ridicat al revendicărilor și posibilitățile de executare);
4) rezistență internă activă (remușcare: sunt mijloacele alese de mine justificate în atingerea scopului, scopul însuși este moral).
Psihoterapeutul german Boettcher distinge două grupuri în totalitatea reacțiilor la frustratori. Primul grup include reacții comportamentale care rămân în limitele normale, adică, în general, comportamentul constructiv este păstrat:
1. În acest caz, obstacolul sporește motivația. Nu renunțăm la obiectivele noastre, continuăm să ne străduim spre ele cu și mai multă perseverență. Obstacolul ne intensifică acțiunile, ne crește nivelul de activare.
2. Obstacolul ne obligă să reconsiderăm situația în ansamblu, să comparăm ceea ce s-a realizat deja cu costurile, să comparăm mijloacele și scopurile folosite, să schimbăm mijloacele, păstrând în același timp scopul. Este chiar posibil să corectați obiectivul inițial.
Comportamentul adaptativ (rămâne în intervalul normal) este caracteristic unei persoane care, chiar și sub influența unor stimuli puternici (obstacole), nu experimentează o stare de frustrare. Aceasta este o consecință a toleranței, adică a toleranței, a rezistenței în raport cu frustratorii. Toleranța (în sens larg, rezistența la stres) poate fi cultivată. Sănătatea mintală a unei persoane înseamnă de fapt controlul conștient al comportamentului cuiva în condiții extreme prin construirea unor modele eficiente de comportament.
Cu toate acestea, dacă toleranța este scăzută, atunci o persoană reacționează la frustratorii de putere chiar nesemnificativă cu un comportament inadecvat. Iată principalele tipuri de comportament neconstructiv în situații dificile.
Cea mai frecventă reacție într-o stare de frustrare este comportamentul agresiv. Această reacție este atât de des manifestată încât a permis, de exemplu, psihologilor din Yale (l^JI
universitate să propună o ipoteză: orice frustrare creează un impuls spre agresiune.
Cu toate acestea, agresivitatea nu este întotdeauna îndreptată către presupusul vinovat. Din cauza naturii noastre și a circumstanțelor specifice, uneori suntem incapabili să manifestăm o agresivitate directă, deschisă față de cel pe care îl considerăm vinovatul situației neplăcute în care ne aflăm. Și apoi are loc o schimbare a agresiunii către o altă persoană, nevinovată. Găsim sau chiar avem propriul nostru țap ispășitor la îndemână. De exemplu, după ce ascultăm în tăcere ceea ce credem că sunt reproșuri nedrepte de la șeful nostru, venim acasă și revărsăm furia acumulată asupra soției și copiilor noștri nevinovați. Și invers, putem suporta în tăcere reproșurile nedrepte și strângerea de la cei dragi (de dragul bunăstării familiei), dar la locul de muncă colegii noștri le primesc de la noi (merdește să remarcăm că majoritatea subordonaților).
Agresivitatea poate fi îndreptată și asupra propriei persoane. Și apoi ne-am lovit în frunte, smulgându-ne părul de furie „neputincioasă”, spunând: „De asta am nevoie! De ce te-ai implicat în această poveste?!”
Putem scăpa de agresiune asupra obiectelor neînsuflețite: cu toată puterea batem în masă, batem vase, spargem mobila de furie etc.
Imaginați-vă o scenă destul de comună: un soț și o soție sunt hărțuiți în

strigăte reciproce, apucă orice vine. mână și bate-l despre gen. Într-un astfel de comportament neconstructiv, există elemente de agresiune atât latentă, cât și deplasată.
Cu toate acestea, există situații în care manifestarea agresivității este inacceptabilă. Acesta este un exemplu de a fi crescut într-o familie autoritara. Rezultatele unei astfel de educații pot fi de două feluri: fie copilul învață metodele părinților săi, pe care le va folosi „cu succes" în generația următoare (în esență, avem din nou un caz cu agresivitate deplasată, dar deplasarea are loc cu o anumită întârziere în timp) sau o personalitate nevrotică, apatică și lipsită de inițiativă crește dintr-un copil.
Destul de des, o persoană jignită își imaginează scene de răzbunare fără să facă de fapt nimic, adică impulsul spre agresivitate se închide în cercul fanteziei.
Adesea, dacă este imposibil să-și atingă obiectivele, o persoană începe să se calmeze, „văzând" în scopuri de neatins o mulțime de deficiențe care au fost ignorate anterior sau le refuză ca nedemne de o cheltuială atât de mare de energie. Este ca în fabula „Vulpea și strugurii": vulpea nu poate obține strugurii și, prin urmare, sunt verzi și fără gust. Această ieșire dintr-o stare incomodă se numește raționalizare, pseudo-regândire.
situatii.
Există o anumită probabilitate de a utiliza diferite tipuri de reacții neproductive de către reprezentanții diferitelor tipuri de temperament. Deci, pentru un coleric, agresiunea este mai probabilă, el, ca de regulă, găsește vinovatul eșecurilor și dificultăților sale. Persoana sangvinică se caracterizează printr-o depreciere a situației și o scădere a semnificației scopului. Melancolicul este predispus la obsesie de sine pareri si fixari asupra a ceea ce se intampla. Flegmaticul se caracterizează prin deprecierea evenimentelor și dorința de a lăsa totul să-și urmeze cursul.
O stare de foame senzorială. Întrucât în condiții normale o persoană întâmpină extrem de rar încetarea efectului stimulilor asupra receptorilor, nu este conștient de aceste efecte și nu își dă seama cât de importantă este o condiție pentru funcționarea normală a creierului său „încărcarea" analizorilor.
Așa descrie G. T. Beregovoy efectul efectului surdo: „Și apoi tăcerea a căzut asupra mea... Mi-am auzit respirația și chiar cum îmi bătea inima. Și asta e tot. Nu era nimic altceva. Absolut nimic... Treptat am început să simt o oarecare anxietate. Este greu de definit în cuvinte; s-a maturizat undeva în interiorul conștiinței și a crescut în fiecare minut. Nu a fost posibil să o suprimăm, să scăpăm de ea..." Tensiunea emoțională din primele două zile în condiții de izolare și deprivare senzorială a fost exprimată obiectiv în termeni de electroencefalogramă, reflex galvanic cutanat, puls, respirație și, de asemenea, cu încălcarea percepției timpului.
De interes deosebit este faptul că viitorul
autobuzul este perceput la început nu ca o privare de ceva, ci ca un efect puternic pronunțat. Tăcerea începe să „aude". Iată o serie de autoobservații ale percepției tăcerii în diverse condiții: „Tăcerea bătea uneori în urechi".
În condiții modificate, lipsa impulsurilor aferente care provin din organele de simț pentru funcționarea normală a creierului începe să fie recunoscută și experimentată ca o nevoie. Potrivit lui I. M. Sechenov, această nevoie, atât din punct de vedere psihologic, cât și fiziologic, poate fi pusă alături de senzația de foame. „Dorința vizuală", scrie el, „diferă de foame, sete, voluptate doar prin aceea că reprezentările figurative sunt asociate cu o senzație chinuitoare comună tuturor

dorințelor”. Este caracteristic faptul că oamenii care simt nevoia de aferente ei înșiși își compară starea
foamea și satisfacerea ei - cu sațietate.
Nevoia de experiențe senzoriale izolate poate fi experimentată inițial în mod vag. Pe măsură ce durata șederii în astfel de condiții crește, această nevoie începe să se realizeze din ce în ce mai clar. Mai mult, oamenii simt nevoia nu numai de percepții vizuale și auditive, ci și de aferente de la tactil, temperatură, mușchi și alți receptori. Aparent, apariția de vise abundente și vii în fiecare noapte ar trebui atribuită reacțiilor compensatorii ca răspuns la foamea senzorială.
În a treia lună de zbor la stația orbitală Salyut-7
V. Lyakhov, într-un interviu cu un corespondent, a spus că visează
du-te acum la ei în fiecare seară. Visele sunt obișnuite, pământești, casnice
nu. Se trezesc veseli, bine dispusi, de parca ar fi fost acasa.
Exploratorii polari vorbesc, de asemenea, despre apariția viselor colorate în timpul iernarii. Potrivit multor oameni înfometați de senzori și informații, visele ajută la satisfacerea nevoilor de senzații și informații și sunt adesea comparate cu televiziunea color sau filmele.
În experimentele cu camera de sunet, un număr de subiecți au experimentat euforie după o săptămână, urmată de somnolență și pierderea interesului pentru continuarea experimentului. Până la sfârșitul celei de-a zecea zile, au apărut iritabilitatea și irascibilitatea. Ulterior, s-a constatat o scădere a capacității de lucru, o scădere generală a tonusului mental, letargie și apatie, o slăbire a proceselor volitive, labilitate emoțională, iritabilitate, plictiseală și melancolie, tulburări de somn. O stare de apatie, indiferență, letargie a fost observată și la subiecții dintr-un experiment cu camera ermetică de un an.
rimente.
Depresia, iritabilitatea și anxietatea au fost întâlnite mai ales în rândul membrilor expedițiilor antarctice care se aflau într-un mediu de aferente și activitate reduse. Oamenii se simțeau deprimați și obosiți. Mulți dintre ei au avut izbucniri de furie, manifestări de conflict.
Odată cu creșterea duratei deprivării senzoriale, are loc o slăbire a atenției și a proceselor intelectuale („gândurile sunt confuze”, „este imposibil să te concentrezi pe nimic”). Aproape toți subiecții au observat o oboseală rapidă atunci când li s-au prezentat teste de inteligență, au indicat imposibilitatea de a gândi în mod constant la situații tipice („gândurile au devenit scurte, se întrerup, adesea se împrăștie”).
În condiții experimentale, în stadiul de activitate instabilă a oamenilor, se observă următoarele modificări în starea lor mentală: o scădere a dispoziției (letargie, apatie, letargie), dând loc uneori euforiei, iritabilității, irascibilității; tulburari de somn; capacitatea de concentrare afectată, adică slăbirea atenției; scăderea performanțelor mentale și deteriorarea proceselor de memorie. Toate aceste simptome se încadrează în sindromul astenic (epuizarea sistemului nervos).
Odată cu creșterea duratei deprivării senzoriale, conform studiilor electroencefalografice, subiecții în stare de veghe au manifestat din ce în ce mai clar mierea.
unde, care au indicat dezvoltarea fazelor hipnotice în cortexul emisferelor.
Astfel, la o anumită etapă a impactului aferentării alterate, în cortexul cerebral apar stări hipnotice care împiedică procesul flexibil și rapid de reflectare a mediului în schimbare și cursul normal al proceselor mentale, ceea ce determină apariția emoțiilor negative.
Starea de stres. Stresul este un răspuns nespecific [L156JJ] al unui organism la orice cerere care i se prezintă. La

Pentru a înțelege această definiție, trebuie mai întâi să explicăm ce înțelegem prin cuvântul nespecific. Fiecare cerință prezentată organismului este într-un anumit sens particulară sau specifică. Când este frig, tremurăm pentru a elibera mai multă căldură, iar vasele de sânge ale pielii se îngustează, reducând pierderile de căldură de la suprafața corpului. La soare transpiram, iar evaporarea transpiratiei ne raceste.
Fiecare medicament și hormon are un efect specific. Diureticele cresc producția de urină, hormonul adrenalina accelerează ritmul cardiac și crește tensiunea arterială în timp ce crește nivelul zahărului din sânge, iar hormonul insulina scade zahărul. Cu toate acestea, indiferent de ce fel de schimbări în organism provoacă, toți acești agenți au ceva în comun. Ei fac cereri de restructurare. Această cerință este nespecifică, constă în adaptarea la dificultate, oricare ar fi aceasta.
Cu alte cuvinte, pe lângă efectul specific, toți agenții care ne afectează provoacă și o nevoie nespecifică de a îndeplini funcții adaptative și, prin urmare, de a restabili starea normală. Aceste funcții sunt independente de impactul specific. Cerințele nespecifice făcute de expunere ca atare sunt esența stresului.
În ceea ce privește răspunsul la stres, nu contează dacă situația cu care ne confruntăm este plăcută sau neplăcută. Ceea ce contează este intensitatea nevoii de ajustare sau adaptare. Mama, care a fost informată despre moartea unicului ei fiu în luptă, suferă un șoc psihic teribil. Dacă mulți ani mai târziu se va dovedi că mesajul a fost fals și fiul intră brusc în cameră nevătămat, ea va simți cea mai mare bucurie. Rezultatele specifice ale celor două evenimente - durerea și bucuria - sunt complet diferite, chiar opuse, dar efectul lor stresant - cerința nespecifică de adaptare la o situație nouă - poate fi același.
Nu este ușor de imaginat că frigul, căldura, drogurile, hormonii, tristețea și bucuria provoacă aceleași modificări biochimice în organism. Cu toate acestea, exact asta se întâmplă. Măsurătorile biochimice cantitative arată că unele reacții sunt nespecifice și aceleași pentru toate tipurile de expunere.

CAPITOLUL DOI

TEHNOLOGIE PSIHO SK-1-SUPERCONSTIENTA

1. ABILITĂȚI UMANE

abilitățile, ca toate celelalte componente ale personalității, ocupă un anumit loc în structura sa generală și își îndeplinesc rolul specific în viață, comportament și activitate. Aceștia sunt atât de indivizi trăsăturile de personalitate, care se manifestă numai în practică, determină succesul unei persoane într-un anumit tip de activitate și, astfel, servesc drept unul dintre semnele esențiale ale diferențelor individuale dintre oameni.
Abilitățile nu sunt un reglator al comportamentului uman,
dar sunt indisolubil legate de activitate și servesc la realizarea nevoilor. Fiind subiect de cercetare în diverse științe (psihologie, sociologie), problema abilităților este interpretată în moduri diferite. În manualele de psihologie din anii 40, abilitățile erau considerate caracteristici individuale, care sunt condițiile pentru implementarea cu succes a oricăruia sau mai multor tipuri de activitate.
S. L. Rubinshtein a scris că abilitatea în sensul propriu al cuvântului este înțeleasă ca o formațiune complexă, un complex de proprietăți mentale care fac o persoană potrivită pentru un anumit tip de activitate profesională utilă din punct de vedere social, stabilit istoric. Fiecare abilitate specială este capacitatea de a face ceva. A. G. Kovalev consideră că abilitățile pot fi definite ca un ansamblu sau o sinteză a proprietăților unei personalități umane care îndeplinesc cerințele activității și asigură realizări înalte în ea. N. S. Leites definește abilitățile ca fiind trăsături de personalitate de care depind

posibilitatea de implementare și gradul de succes al unei activități. K. K. Platonov consideră
ele ca atare parte a structurii personalităţii, care, fiind actualizată într-un anumit tip de activitate, determină calitatea acesteia din urmă. BM Teplov, a cărui activitate a jucat un rol deosebit de important în dezvoltarea teoriei abilităților, a propus trei trăsături ale metodei-IJJ58J | caracteristici: „În primul rând, abilitățile sunt înțelese ca indi
trăsături vizual-psihologice care disting o persoană de alta; nimeni nu va vorbi despre abilități atunci când este vorba de proprietăți în privința cărora toți oamenii sunt egali...
În al doilea rând, abilitățile nu sunt numite caracteristici individuale în general, ci doar acelea care sunt legate de succesul realizării unei activități sau mai multor activități. Asemenea proprietăți precum, de exemplu, irascibilitatea, letargia, încetineala, care sunt, fără îndoială, caracteristicile individuale ale unor oameni, nu sunt de obicei numite abilități, deoarece nu sunt considerate condiții pentru succesul oricărei activități.
În al treilea rând, conceptul de „capacitate” nu se limitează la cunoștințele, aptitudinile sau abilitățile care au fost deja dezvoltate de o anumită persoană.
Există o serie de alte definiții, în mare parte similare, ale capacității. Este incontestabil faptul că ele sunt indisolubil legate de activitatea umană și că succesul activității depinde de nivelul de dezvoltare a abilităților.
Natura abilităților nu a fost încă dezvăluită pe deplin. Cu toate acestea, mulți oameni de știință cred că există premise înnăscute pentru dezvoltarea lor. În special, majoritatea cercetătorilor recunosc existența unor înclinații anatomice și fiziologice înnăscute ale abilităților.
A. G. Kovalev consideră că înclinațiile trebuie înțelese ca bază naturală primară a abilității, încă nedezvoltată, dar făcându-se simțită la prima încercare de activitate. „Cu siguranță”, scrie el, „că abilitatea este asociată cu unele trăsături anatomice înnăscute ale structurii creierului, în primul rând cu microstructura creierului. Aceste caracteristici afectează natura proceselor psihofiziologice atunci când un individ întâlnește diverse influențe.
K. K. Platonov susține că „înclinațiile sunt premise înnăscute pentru dezvoltarea organelor funcționale și, în consecință, a structurilor funcționale ale personalității. Deoarece proprietățile mentale ale unei persoane în condițiile de activitate ar trebui considerate abilități, în măsura în care înclinațiile sunt premise înnăscute pentru abilități.
Unii autori, de exemplu, cred că un sistem bine ramificat al vaselor de sânge cerebrale, precum și un număr mare de procese dendritice în neuronii cortexului cerebral, sunt acele înclinații anatomice și fiziologice pe baza cărora, cu o educație adecvată și antrenament, abilitățile intelectuale ale unei persoane se pot dezvolta intens. Mai mult, același depozit poate sta la baza formării nu a uneia, ci a mai multor abilități.
Recunoscând rolul esențial al înclinațiilor înnăscute, majoritatea autorilor notează în același timp că dezvoltarea abilităților este de neconceput fără activitate specifică. Numai așa se pot forma abilitățile. IJJ99JI
N. S. Leites scrie despre aceasta: „Înclinațiile congenitale, adică trăsăturile naturale ale organismului, în primul rând trăsăturile activității sale nervoase superioare, desigur, pot juca un rol semnificativ. Angajamentele individuale nu pot fi ignorate. Dar trebuie avut în vedere faptul că datele înnăscute în sine nu sunt neschimbate, ele se dezvoltă, se schimbă ...

Înclinațiile congenitale nu predetermina încă proprietățile mentale - înclinațiile sunt doar una dintre condițiile unui proces foarte complex de formare și dezvoltare a abilităților.
... Dacă o persoană, chiar și cu cele mai remarcabile înclinații, nu se angajează în activități relevante, atunci abilitățile sale nu se vor dezvolta.
Trebuie subliniat că procesul de formare a oricărei abilități umane depinde în mare măsură de condițiile socio-istorice. În același timp, trebuie menționat că abilitățile nu pot fi reduse la înclinații, pe de o parte, și la aptitudini, cunoștințe și aptitudini, pe de altă parte. Abilitățile sunt un aliaj de înclinații cu aptitudini, cunoștințe și aptitudini.
Având în vedere natura abilităților, pornim de la faptul că biologic și social, structural și funcțional, somatic și mental se contopesc într-o persoană. Toate acestea sunt ferm interconectate și împreună servesc unui singur scop - asigurarea funcționării normale a unei persoane.
Abilitățile sunt doar un mic „fragment” al acestui monolit. Ele servesc aceluiași scop - o implementare mai reușită a nevoii care a apărut.
Punctul de plecare pentru formarea abilităților umane sunt nevoile sale. Acestea din urmă sunt sursa tuturor activităților noastre. În termeni sociali, implică toate tipurile de activități, inclusiv munca. Atitudinea selectivă a unei persoane față de tipul de activitate în care realizează rezultate mai bune în comparație cu alte persoane, este considerată ca o manifestare a anumitor abilități.
Manifestarea primară a oricărei abilități arată practic astfel: la o anumită etapă din viața unui copil (mai rar un adult), alții încep să observe o poftă crescută pentru un anumit tip de activitate în el. El însuși, activ, fără recomandările nimănui, manifestă interes nu pentru niciun tip de activitate disponibil, ci o alege pe cea care îi place cel mai mult. Adesea copilul neglijează dorințele care vin
contrar intereselor sale și atinge ceea ce îl atrage. O astfel de selectivitate este dictată doar de nevoi. Aici
de aceea spunem că nevoile servesc drept punct de plecare pentru formarea oricărei abilități.
Până în prezent, structura abilităților nu a fost încă dezvăluită. Cu toate acestea, putem spune cu încredere că toate acestea nu pot fi realizate fără participarea unor procese mentale precum cele emoționale. atenție, memorie, precum și un întreg set de proprietăți somatice ale unei persoane.
Fiecare activitate are propria sa structură. Prin urmare, se poate vorbi de o capacitate pronunțată, și cu atât mai mult de talent, doar atunci când există o corespondență completă (coincidență) între structura personalității și activitate. În acest caz, acesta din urmă dobândește o calitate înaltă; pe baza rezultatelor sale, judecăm talentul sau capacitatea unei persoane sau aceleia. Pentru a identifica dacă structura personalității corespunde unui anumit tip de activitate, subiectul trebuie să fie direct implicat în aceasta.
Astfel, este și adevărat că nicio abilitate nu se va maturiza și nu se va manifesta până când subiectul nu va face un efort să o dezvolte. Dacă, de exemplu, analizăm dezvoltarea abilităților muzicale, atunci putem spune că unele înclinații înnăscute și chiar un întreg „ansamblu” de trăsături de personalitate încă nu sunt suficiente pentru ca un mare muzician sau cântăreț să se maturizeze automat. Mai trebuie să adăugăm experiența generațiilor anterioare. Muzica este un fenomen social, este rodul experienței istorice a oamenilor. Și pentru a deveni muzician, un copil trebuie să învețe experiența muzicală a generațiilor anterioare prin formarea unei abilități individuale, adică prin lecții practice de muzică.

Fiecare nevoie este realizată în cursul activității. Dacă acesta din urmă aduce plăcere, devine dezirabil, atunci persoana însăși se angajează în ea cu interes. Și în acest proces, își îmbunătățește experiența individuală, abilitățile și realizările sale.
dă cele mai bune rezultate.
În structura complexă a abilităților se pot distinge componentele conducătoare și auxiliare. Absența componentelor conducătoare face subiectul inadecvat pentru anumite activități, în timp ce absența componentelor auxiliare afectează doar gradul de adecvare al acestuia.
Nu există încă o clasificare unică, recunoscută universal, a abilităților. Ele pot fi clasificate după nivelul de dezvoltare (abilitate, talent, geniu) și după direcție (general și special).
Diferența dintre abilitate, talent și geniu este de obicei văzută ca rezultat al activității. Cele mai înalte niveluri de dezvoltare a abilităților sunt talentul și geniul.
Talentul este un astfel de set de abilități care vă permite să obțineți un rezultat care se distinge prin noutate, perfecțiune ridicată și semnificație socială. Talentul face posibilă desfășurarea unui anumit tip de activitate în mod deosebit cu succes și creativ și crearea într-o zonă dată, relativ îngustă.
Aceste valori materiale și spirituale semnificative.
Geniul este cel mai înalt nivel de dezvoltare a talentelor, ceea ce face posibilă realizarea unor schimbări fundamentale într-unul sau altul al creativității și crearea unor valori materiale și spirituale de importanță globală.
Abilitățile comune includ cele care își găsesc propriile lor schimbare în multe tipuri de activitate și cel mai adesea aceasta este înțeleasă ca adecvarea unei persoane pentru mental

activități - ușurință relativă și productivitate în stăpânirea deprinderilor, cunoștințelor și aptitudinilor, productivitatea activităților educaționale și științifice. Abilitățile speciale includ abilități pentru tipuri mai restrânse de activitate (organizațională, muzicală, literară, pedagogică, matematică, artistică etc.). Unii autori împart abilitățile în complexe și elementare.
tară.
A. G. Kovalev distinge două niveluri de abilități: reflexiv-reproductiv și reflexiv-creativ. Primul implică astfel de abilități care îți permit să reproduci cu succes experiența generațiilor anterioare, dar fără elemente de creativitate, adică fără a crea ceva nou. Al doilea, dimpotrivă, presupune, în primul rând, elemente de creativitate, noutate, ingeniozitate.
Există așa ceva ca „superputeri”, adică abilități exagerat exprimate pentru orice domeniu al activității umane. Acestea includ abilitățile fenomenale binecunoscute, dar rareori ale oamenilor pentru operații matematice. R. S. Arrago, de exemplu, a înmulțit numerele de patru cifre în mai puțin de un minut și numerele de șase cifre într-un minut și jumătate. Extragând rădăcina gradului al treilea dintr-un număr de douăsprezece cifre, a produs în aproximativ un minut. S. V. Shereshevsky nu numai că a memorat liber rânduri și tabele care conțin 100 sau mai multe numere, dar le-a păstrat în memorie mulți ani. Abilitatea indicată a lui S. V. Shereshevsky se explică prin existența așa-numitei sinestezii, adică îmbinarea diferitelor sfere de sensibilitate. Același fenomen explică capacitatea de a „a auzi culoarea” A. N. Scriabin, N. A. Rimsky-Korsakov și alții.
Un articol interesant despre genii a fost scris de K. Ciolkovsky. Voi încerca să o citez mai detaliat.
„Geniul a venit cu un ciocan, un cuțit, un ferăstrău, o poartă, un bloc, o pompă, o barcă, o moară de vânt, un arc cu săgeți, o undiță, plase,

haine, pantofi, o casă. A îmblânzit animalele, i-a învățat pe oameni cum să cultive. Geniul a inventat mașini care au ușurat munca omului de zeci, mii și milioane de ori. De exemplu, o mașină de cusut facilitează, îmbunătățește și accelerează coaserea de zeci de ori. Câți oameni a salvat de la orbire, de la consum, câți oameni a încălțat și a îmbrăcat.
Invenţie
tipărirea a făcut cărțile de câteva ori mai ieftine decât atunci când au fost scrise.
Geniul a descoperit fierul, oțelul și diverse metale. El a arătat posibilitatea a ceea ce anterior părea imposibil. Fierul nu a putut fi extras din minereuri (pietre) de sute de mii de ani și l-au folosit pe cel care a căzut din cer sub formă de aeroliți. Geniul a descoperit proprietățile prețioase ale substanțelor, proprietățile gazelor, aburului, lichidelor și solidelor. A redus distanța de o sută de ori. El a făcut ca forțele naturii să lucreze în loc de animale și să poarte oameni
secole, încărcăturile și animalele înseși pe uscat, pe apă și pe aer.
despre
Geniul i-a învățat pe oameni să vorbească la o distanță de mii de mile și să transmită gânduri dintr-o parte a lumii în alta.
Merg cu viteza fulgerului (chiar si fara fire). L-a făcut să vorbească, să cânte, să se joace și să imite sunetele tuturor animalelor - un cadavru, materie neînsuflețită. A aranjat automate asemănătoare unui bărbat, a inventat mașini de calcul care funcționează impecabil și de sute de ori mai repede decât cel mai dexter contor.
Genius a învins bacteriile mortale invizibile care produc difterie, variola, rabie și multe altele. A văzut ceva ce nimeni nu mai văzuse înainte. Microscopul i-a arătat structura celulelor invizibile, aceste fundații ale materiei vii, lumea vastă a animalelor și plantelor infinit de mici.
Geniul a determinat forma Pământului, a măsurat-o, precum și Luna, Soarele și alte corpuri cerești. Le-a recunoscut distanțele reciproce. Cu ajutorul telescoapelor, a adus cerul mai aproape de el de o mie de ori. Oamenii au văzut de un milion de ori mai multe stele, sau sori, decât văzuseră înainte. Fiecare stea s-a dovedit a fi un soare îndepărtat, mai puternic decât cel care animă Pământul. A fost descoperită existența a miliarde de sori cu multe miliarde de planete asemănătoare pământului. Am găsit aceeași lumină, aceeași gravitație, aceleași forțe ale naturii și aceeași substanță în întregul univers. Într-un cuvânt, unitatea Pământului și a Cerului și, în consecință, unitatea cauzei lor fundamentale.
Geniul a găsit scopul existenței. Aceasta este cunoașterea, perfecțiunea, eliminarea răului și a tuturor suferințelor, răspândirea vieții superioare.
La început, binecuvântările geniilor au fost împărțite într-un grup mic de puternici, învățați, nobili și bogați. Dar apoi au pătruns în jos și au devenit proprietatea tuturor oamenilor.
Nu ar exista genii, nu ar exista o mișcare a omenirii înainte pe calea adevărului - spre progres, unitate, fericire, nemurire și perfecțiune. Și acesta este doar începutul a ceea ce se va întâmpla în continuare, a ceea ce se așteaptă omenirea - este greu de imaginat.
Există o diferență între munca oamenilor obișnuiți și creativitatea gânditorilor. Creativitatea celui din urmă supraviețuiește creatorilor săi și este adesea nemuritoare.
Geniu și familie. Cum ne raportăm noi, simpli muritori, la un geniu, cum este el în alte privințe, cum se raportează el cu propriul său fel și care sunt deficiențele lui?
În primul rând, un geniu se naște și trăiește într-o familie. Cum este acceptată aici, cum este susținută, consolidată și dezvoltată?

Strămoșii și descendenții geniilor, într-o măsură mai mare sau mai mică, trebuie să fie remarcabili. Cu toate acestea, în cea mai mare parte, ele nu sunt marcate de istorie și ne sunt necunoscute. Asta este adevărat. Dar există o altă lege practică, care spune: geniul își jefuiește urmașii. Aceasta înseamnă că punctul cel mai înalt al genului (climax) este urmat de o scădere și uneori de una foarte puternică. Este mai ușor de spus, deși genul de dotați în condiții favorabile continuă să producă oameni uneori extraordinari, dar face acest lucru periodic. |Ue3JJ
De asemenea, nu trebuie uitat că geniile sunt cel mai adesea din fericire o combinație de soți care nu sunt foarte înalți în ei înșiși și nu sunt deloc geniali. În mod similar, aluminiul cu magneziu dă duraluminiu puternic, clorul otrăvitor și sodiul dau sarea necesară vieții, fier moale și cărbune - oțel. În plus, geniul se dezvoltă și sub presiunea condițiilor de viață, adesea de neînțeles și, parcă, negative. Astfel, orfanitatea, sărăcia, disprețul oamenilor pentru un fel de defect fizic etc., excită forțe, gândire și activitate.
Din aceasta se vede că, dând naștere neobișnuitului, familia însăși poate sta jos, nu ascunde decât marele în adâncul ei, iar atunci când îl produce, este posibil ca ea însăși să fie într-un grad moderat de dezvoltare și talent natural.
Astfel, fraţii învăţătorului galilean, Iisus Hristos, au venit la el de departe pentru a-i potoli ardoarea. „El este în afara limitelor” le-au spus celor din jur, justificând amestecul lor în treburile unei rude adulte. Abia după moartea tatălui său, probabil că s-a putut dedica în întregime predicării sale. Soția lui Socrate, Xanthippe, părea să fie nemulțumită de soțul ei și, conform legendei, a turnat noroi peste el, supărată. Cuvântul „Xanthippe” a devenit sinonim cu o soție rea pentru un motiv. Mama lui Cehov nu știa bine ce face fiul ei și le-a spus altora că Antosha a scris poezie. Tatăl său a citit cu voce tare „The Sealed Angel” și l-a împiedicat pe fiul său să lucreze la ceva mai înalt.
Soțiile, familiile, frații, rudele mai puțin de toate cred în membrul lor genial și, de obicei, îl judecă după succesele externe, care la început sunt foarte îndoielnice și chiar negative. Dar domesticii, cel puțin, sunt indulgenți, iubitoare, deși fac scene și fac viața insuportabilă stâncii marcate.
Deci, Lev Tolstoi a fugit de soția sa. Una dintre Evanghelii menţionează că nici măcar fraţii învăţătorului galilean nu l-au crezut. Ei au spus: „Dacă faci cu adevărat astfel de lucruri, atunci declară-te deschis oamenilor... Nu ai de ce să te temi: și guvernul însuși te va lua de partea ta”.
Deci, în familie - dragoste, grijă, îngăduință, lacrimi, dar neînțelegere completă, frică pentru soarta unei persoane dragi, înfrânare și, uneori, o viață insuportabilă. De aceea un geniu fuge de familie, își părăsește tatăl și mama, își părăsește rudele și cei dragi pentru a-și găsi prieteni.
în duh, care merg cu el la chinuri, la batjocura, la foc și la executare. Familia încetinește adevăratul geniu și doar ca excepție găsește uneori simpatie sau sprijin de la rude. Soțiile, însă, adesea, din slăbiciune față de soții lor, sunt de acord atât cu cei răi, cât și cu cei buni, atâta timp cât vine de la iubitul lor. Rațiunea joacă un rol foarte mic aici.
Genii și compatrioți. Compatrioți și tovarăși de geniu în raport cu înţelegere tratează-l, ca pe rude, lipsite numai la iubire și îngăduință (dependență de rudenie), da, se adaugă invidia și rea voință.
Așadar, Columb, care și-a asigurat compatrioții că Pământul este ca o minge, a stârnit în ei o astfel de indignare, încât a trebuit să-și salveze viața fugind în alt oraș. Galvani și Lamarck au fost ridiculizati. Și aceste povești nu au sfârșit. Profesorul galilean a avut

succes peste tot până când a ajuns în Nazaretul natal. Sub influența neîncrederii, el era atât de epuizat acolo încât nu putea arăta nici vindecare prin sugestie, nici o predică strălucitoare. Suspiciunea compatrioților, care l-au cunoscut bine din copilărie și nu au observat nimic atunci, i-a ucis toată puterea. Cetăţenii amabili, jigniţi de cosmopolitismul lui, l-au apucat chiar pentru a-l târî în prăpastie şi a-l doborî în prăpastie. Dar el a scăpat cumva din mâinile lor și a scăpat de această execuție prematură.
Cum puteau să-l creadă când nu mai văzuseră nimic remarcabil în viața lui până acum. A avut un tată, o mamă, rude, cu care compatrioții au glumit, au băut, au mâncat, au sărbătorit, au făcut prieteni, au mers, au vorbit, au jignit și au făcut bine. Ei cunoșteau un băiat care făcea același lucru pe care copiii lor se jucau pe stradă cu copiii lor, se certau și cerșeau. A fost bătut – fie de semeni, apoi de tovarăși, apoi de părinți, apoi de bătrâni. Ce este mai sus, ce este geniul aici? Cea mai înaltă începea, dar era la început. Tovarășii săi miop l-au trecut cu vederea. Ei vedeau în el doar mândrie, dorința de a ieși în evidență, de a critica, de a-i depăși pe ei și pe copiii lor, și de aceea nu le-a stârnit decât invidia și indignarea. Adevărurile pe care încă le pronunță nesigur și imperfect, au fost jigniți, din moment ce ei înșiși rătăceau în minciuni și auto-înșelăciune.
Geniul este luminat de un gând măreț. O transmite rudelor, tovarășilor, oamenilor de știință și de obicei nu găsește simpatie. Motivul este simplu. Oamenii de știință s-au săturat deja de știința și îndatoririle lor. Chiar și orice descoperire care a tunat deja pentru ei este durere și supărare, deoarece îi obosește să asimileze idei noi. Dar acest lucru nu poate fi evitat. Fără tragere de inimă trebuie să lucreze, deci cum este imposibil sa ramai in urma secolului si sa nu stii ce a captivat deja majoritatea.
Dar când o oarecare nesemnificație, un omuleț, face o descoperire, aceasta nu numai că îi face să nege fără analiză și considerație serioasă, ci și invidie. Iar negarea se transformă în persecuție și batjocură. Ei simt o insultă personală din partea geniului urat, deoarece descoperirea nu a fost făcută de ei.
Pentru a scăpa de omuleț cât mai repede, există uneori o analiză fără scrupule. Criticul ridică greșeli minore
ki, neglijențe, incompletitudine, și toate acestea expune, lipsind principalul lucru. Calcul aproximativ pe care îl prezintă ca fiind incorect. Altfel, se întâmplă laude insidioase, care trezesc neîncredere în inventator și încredere în bunătatea criticului. Ea împiedică recunoașterea adevărului și a mândriei.
Nu toți oamenii de știință sunt așa, desigur. Mulți tineri, generoși cei care sunt sincer fascinați de știință, care ei înșiși sunt pe drum noi descoperiri și simpatizați cu ele de oriunde ar veni.
Atitudinea negativă a celorlalți îl face pe inovator să se retragă în sine. Următoarea lui idee genială nu mai este exprimată nimănui. Se gândește singur. Lumea ideilor neobișnuite crește în el, îl intensifică, îl încântă, îi dă viață, mângâiere, bucurie, sprijin în necazurile lumești.
Din familie, compatrioți și mulțime, aproape pleacă. Legătura este prea mică, iar apropierea este însoțită de catastrofe precum bătăi și chiar atentate la viața gânditorului.
Învățătorul galilean a fost ucis de multe ori cu pietre. A fost numit un fiu demonic pe jumătate, un asistent al diavolului și un prieten al ticăloșilor. Ei au făcut aluzie la ilegitimitatea nașterii sale. În cele din urmă, au bătut în cuie la un stâlp cu o bară transversală. Socrate a fost obligat să bea otravă. Lavoisier a fost torturat, umilit moral și lipsit de libertate. Columb era încătușat.
Slăbiciunea umană este mai înclinată să onoreze și să înalțe morții

shih.
Genii și specialiști. Și mai tristă este atitudinea unui geniu față de specialiști. Să presupunem că un gânditor introduce căile ferate. Înaintea lor au existat autostrăzi, căi navigabile și altele, chiar mai primitive. Din punerea în aplicare a ideilor gânditorului trebuie să sufere
cocheri, paznici de drumuri, angajați, proprietari de nave cu vele, hangii, unii muncitori etc. Nemulțumirea generală a oamenilor răniți în grabă este susținută de oameni de știință și specialiști, așa cum se reflectă în ei. Inerția gândirii și ideile vulgare ale celor din jur îi împiedică să pătrundă în noi tendințe și să facă o evaluare imparțială a acestora. Ego-ul suferă și el: cineva vrea să fie mai înalt decât ei, mai deștept. Celebrul Arago a susținut în Franța că introducerea căilor ferate ar aduce doar pierderi țării. Igieniștii și medicii au subliniat prejudiciul mișcării rapide nu numai pentru călători, ci și pentru spectatori, motiv pentru care au considerat că este necesară izolarea căilor ferate cu garduri de privirile indiscrete.
Mecanicii și producătorii au găsit alte obstacole. Deci, s-au gândit că roțile locomotivei vor aluneca de-a lungul șinelor și nu
ia trenul...
Este greu de eliminat invidia profesională, dar s-a putut elimina dezastrele provocate de orice inovație. Este necesar să se găzduiască toți oamenii muncitori care au rămas fără muncă, toți angajații care au rămas în spatele statului, proprietarii ruinați etc. Acest lucru este ușor de făcut pentru statul, care primește, în general, de sute de ori. mai multe beneficii din invenție decât pierderi. Fiecare muncitor este util și nu poate rămâne inactiv dacă statul își asumă asta, care de la înălțimea lui vede totul. Pentru aceasta, desigur, este necesar ca acesta să fie condus de oameni înțelepți, oameni cu proprietăți deosebite, ceea ce este posibil doar cu o structură științifică a societății.
De obicei, capitaliștii lasă judecata invenției în seama specialiștilor sau oamenilor de știință. Sunt puternici în știință și tehnologie, ei
166
au trecut testele relevante și și-au dovedit credibilitatea cu lucrările lor utile și chiar prin descoperirile lor
mi. Dar aceiași specialiști nu trec niciodată examenul în conștiinciozitate, în imparțialitate, în dezinteres, în cea mai înaltă noblețe a modului lor de gândire.
Nu există încă astfel de examene. Dimpotrivă, acești oameni avansați ar trebui să se distingă prin ambiție deosebită, invidie, lăcomie și alte neajunsuri morale. Aceste pasiuni au jucat un rol important în cariera lor. Doar oameni de genul ăsta nu ar trebui să fie încredințați instanțelor...
Toată lumea știe că marele profesor galilean a fost umilit, scuipat peste el, bătut de clerul poporului său: cei mai buni, mai selectivi și mai respectați oameni.
De asemenea, L. Tolstoi a fost excomunicat de Sinod, iar din sacul de piatră l-au salvat doar considerente politice.
Primii inventatori de mașini cu abur au fost respinși, nesprijiniți, iar printre ei muncitorul rus Polzunov, care construise o mașină cu abur funcțională înainte de Watt, a fost uitat.
Meyer, fondatorul teoriei mecanice a căldurii, a fost ridiculizat de oamenii de știință. Frustrat, supărat, a încercat să se sinucidă și a fost internat într-un azil de nebuni.
Columb a stârnit râsete vesele în rândul oamenilor progresişti ai timpului său, a fost în lanţuri, iar nici America pe care a descoperit-o nu a fost numită după el.
Marele Lavoisier a fost executat de partidele revoluţionare ca mituitor.

Galileo a fost condamnat să fie ars, dar din cauza bătrâneții și a umilinței a fost eliberat de execuție și a fost doar privat de libertate și a murit în captivitate.
Hus a fost ars de curtea spirituală, la fel ca Giordano Bruno, care a subliniat existența multor lumi în ceruri, cu excepția Pământului.
Când Napoleon a fost indicat navei cu aburi, el a refuzat să-l sprijine pe inventator și a numit nava cu aburi o jucărie.
Căile ferate au fost refuzate de academicianul Argo. De asemenea, ele au fost negate de tehnicieni și medici ca fiind o inovație dăunătoare sănătății, impracticabilă și neprofitabilă.
Pallisi, inventatorul faianței, a ars acoperișul casei sale pentru a finaliza experimentele. Dar nimeni nu s-a gândit să-i dea lemne de foc.
Academiile de Științe au negat căderea mingilor de foc și posibilitatea avioanelor și a dirijabililor.
Școala pitagoreică a fost ridiculizată pentru că a considerat pământul ca pe un fir de praf în mișcare în univers. Nici măcar genii precum Platon, Arhimede și Ptolemeu nu puteau digera acest lucru. Acesta din urmă a declarat în mod deschis că ideea mișcării Pământului este o prostie și o vorbă proastă.
Anaxagoras pentru explicația naturală a eclipsei de Lună prin influența Pământului a fost condamnat (împreună cu familia sa) de către instanța poporului la moarte. Doar elocvența lui Pericle a obligat să înlocuiască pedeapsa cu moartea prin exil.
Kepler era în închisoare, mătușa lui a fost arsă, mama lui a fost eliberată, dar ea a murit de durere după închisoare.
Copernic a așteptat publicarea operei sale doar pe patul de moarte.
Socrate a fost obligat să bea otravă pentru negarea mitologiei, adică pentru neascultarea de superstiție.
Academicianul francez Boileau a explicat sunetele fonografului ca ventrilocism. Pentru a dovedi acest lucru, a apucat un demonstrant de gât.
Galvani a fost ridiculizat de proști și deștepți. A fost numit maestru de dans al broaștelor, deoarece făcea experimente cu broaște.
Facultatea de medicină de la Sorbona l-a batjocorit pe Harvey, care a descoperit circulația sângelui.
Leben a descoperit iluminatul cu gaz, dar a murit fără să aștepte aplicarea acestuia. I s-a dovedit că focul nu poate exista fără fitil.
Oamenii de știință germani l-au numit pe Ohm un prost.
Societatea Regală Engleză a respins experimentele lui Joule.
Auguste Comte, acel ideal al pozitiviștilor, considera că este absolut imposibil să cunoască compoziția chimică a corpurilor cerești.
Nici măcar nu îi cunoaștem pe nume pe inventatorii multor unelte și mașini prețioase. Cine a inventat foarfeca, busola, acul, moara de vant etc.? Sunt acești binefăcători ai omenirii răsplătiți sau torturați?
Aceste exemple sunt nenumărate.
Vedem, de asemenea, din cele de mai sus că chiar și atitudinile oamenilor de știință, gânditorilor și geniilor față de semenii lor care nu sunt încă glorificați sunt adesea eronate, nedrepte, nemiloase și crude.
La ce ne putem aștepta de la oamenii obișnuiți care nu sunt capabili să distingă mâna dreaptă de stânga, care sunt într-o simplitate sfântă (dar criminală)? Ei sunt capabili să ardă și să-și distrugă binefăcătorii și salvatorii, complet inconștienți de asta.
Ce sa fac? Cum putem evita să călcăm perle, să ardem lucruri sfinte, să distrugem rădăcinile plantelor pe care cresc fructele care ne hrănesc?
Cum să nu devină ca un porc care subminează rădăcinile unui stejar cu ale cărui ghinde se hrănește și un cocoș care nu recunoaște perle și pietre prețioase?
Mântuirea se află într-o structură națională specială, a cărei bază este încă poporul însuși...

Dacă genii se înșală în judecățile lor despre semeni, atunci acest lucru se datorează în parte pentru că rămân oameni cu toate deficiențele morale: invidie, gelozie, egoism de orice fel (personal, familial, înrudit etc.).
Geniile în cea mai mare parte se dezvoltă unilateral, chiar în detrimentul celorlalte proprietăți ale lor. Defectele lor morale sunt adesea mult mai puternice decât cele ale oamenilor obișnuiți...
Nu există o iluzie mai mare decât a crede că geniile și gânditorii care mișcă știința și progresul provin de la oameni de știință și experți certificați în domeniul lor. Cei mari ies înainte [I168JJ în cea mai mare parte din toată omenirea, din tot posibilul
straturile sale, neavând diplome cu ele, indicând că aparțin unei corporații științifice.
Deci, geniul atotcuprinzător al lui Leonardo da Vinci a fost un artist. Astronomul William Herschel este muzician. Fizicianul Franklin era un culegător de cârpe, un tipograf, în general un muncitor nepoliticos. Kulibin este un comerciant autodidact. Botanistul Mendel a devenit călugăr. Astronomul Copernic a fost un canonic, adică un psalmist, un diacon. Naturalistul Lamarck - militar. Charles Darwin - un fermier (sau proprietar de pământ). Lavoisier - fermier. Newton - oficial, îngrijitor al monetăriei. Priestley este teolog. Fiziologul Knight este grădinar. Frauenhofer este un producător de sticlă. Botanistul Sprengel - un profesor de școală. Fiziolog Bussengo - angajat montan. Watt este lăcătuș. Fabre este profesor. Fiziologul Pasteur este chimist. Edison este autodidact, la fel și Faraday (fiul unui fierar). Mendeleev ca profesor.
Aceștia și oameni ca ei au dat științei și umanității nemăsurat mai mult decât toți oamenii de știință oficiali adunați împreună.
Dar cum au fost tratați, ce au trebuit să îndure înainte de a merita atenție? Pe mormântul lui Lamarck, fiica lui scria: „Vei fi răzbunat". Cât de mult spun aceste cuvinte.
Profesorii l-au forțat pe celebrul Newton să fugă la oficiali. Același lucru i s-a întâmplat și lui Mendeleev al nostru: a părăsit universitatea cât era încă puternic. Cuvier l-a persecutat pe Lamarck și l-a proclamat pe el și pe colegii săi academicieni idioți. Marele manuscris al lui Newton a căzut în paragină și a fost tipărit la mulți ani după ce a fost scris. Edison a rătăcit în sărăcie multă vreme, negăsind aplicație pentru forțele ascunse în el. La fel a fost și cu celebrul Burbank.
Lucruri mari au fost făcute nu de oameni de știință jurați, ci de oameni, în sensul general acceptat, de mici. Așa sunt, de exemplu, artileristul Engelhardt și marele Liebig, care nu au terminat liceul și au devenit profesor doar datorită patronajului și legăturilor lui Humboldt.
Deci, pentru a fi judecătorul unei persoane remarcabile, nu este suficient să fii tu însuți inventator sau gânditor. Atât unul, cât și celălalt nu numai că nu pot înțelege lumea străină pentru ei sau o idee străină, dar pot fi pur și simplu nedrepte, părtinitoare din cauza slăbiciunii umane generale și a slăbiciunii profesioniștilor (gelozie, invidie) în special.
Punctele slabe ale geniilor. Talentele și geniile sunt în cea mai mare parte unilaterale: unele dintre abilitățile lor sunt dezvoltate în detrimentul altora. În viață, ei sunt uneori mai slabi și mai limitati decât toți.
„Numai oamenii mari au defecte mari", a spus La Rochefoucauld. Georges Sand a spus astfel: „Aici stau cu mine acești oameni grozavi. E bine să le citești biografiile, e plăcut să le privești turnate în bronz sau sculptate în marmură, dar e rău să te descurci cu ele. Sunt răi, excentrici, despotici, bilioși, suspicioși."
despre

Schopenhauer a spus: „Geniile nu sunt doar insuportabile în viață, ci sunt imorale și crude, pentru acești oameni le este greu să aibă prieteni. Singurătatea domnește la culmile gândirii.” Să adăugăm că Schopenhauer însuși a bătut o bătrână și, potrivit instanței, a trebuit să-i plătească o pensie pentru tot restul vieții.
Pe lângă neajunsurile obișnuite inerente tuturor oamenilor, geniile, în virtutea concentrării și talentului lor, au și neajunsuri deosebite deosebite. Sunt împrăștiați. Duși de ideea lor, neglijează decența, vecinii și sacrifică totul, dacă gândul lor ar triumfa. De multe ori nu sunt opriți de crimă, moartea multora, când vine vorba de execuția ideii lor preferate. Sunt soți dezgustători. Laplace era rușinos de zgârcit. Alții sunt risipitori. Unele au inima rece, în timp ce altele sunt prea feminine și frivole. Așadar, Salustius, Sappho și Aristip au fost dizolvați până la desfrânare, Carlyle și Nekrasov și-au torturat soțiile. Musset și L. Tolstoi erau geloși. Donizetti a torturat întreaga familie. Rousseau și-a aruncat copiii în case de plasament. Aristotel era umil măgulitor. Michelangelo este laș. Heine și Lermontov erau de nesuportat cu ridicolul și morocănia lor. Bacon a vândut adevărul. Paracelsus era ridicol de lăudăros: spunea că în șapcă și barbă erau mai multe învăţând decât în toate academiile, că va triumfa atât de mult încât Aristotel va fi numit aristotelic. El nu i-a considerat pe băștinașii americani ca fiind oameni, deoarece ei nu s-au descins din Adam și, prin urmare, nu au suflet.
Oamenii supradotați nu sunt scutiți de cele mai grosolane superstiții. Sunt predispuși la utilizarea stimulentelor: alcool, hașiș, morfină și, adesea, se ruinează prematur și talentul. Aceștia sunt Edgar Allan Poe, Pomyalovsky, Nikolai Uspensky și mulți alții.
În același timp, geniile ne ating cu dezinteres, concentrare și devotament față de ideea lor. Genii înainte de a se concentra ei spun că nu sunt conștienți de lumea din jurul lor și sunt reputați a fi nebuni sau bolnavi. Când Newton și-a scris „Principiile”, el, absorbit de gândurile sale, a uitat să se îmbrace și să mănânce. Într-o zi a luat prânzul, dar nu a observat. Și când din greșeală a mers să ia masa altă dată, a fost foarte surprins că cineva i-a mâncat mâncarea. Leibniz a fost legat de birou luni întregi. Curie a fost zdrobit până la moarte în această stare de un dray. Același lucru s-a întâmplat și cu Kostomarov, dar nu a fost zdrobit de moarte. Diderot a uitat zilele, lunile, anii și numele celor dragi. Gogol, Goethe, Socrate, Arhimede nu au observat pericolul de moarte în timpul muncii lor. Ampere, părăsind apartamentul său, a scris cu cretă pe ușă: „Ampere va fi acasă doar seara”. Dar se întoarce accidental acasă după-amiaza. Citește inscripția de pe uși și se întoarce, pentru că a uitat că el însuși este Ampere. Și-a suflat nasul și în cârpa cu care spăla creta în timpul cursurilor și, mânjită cu cretă, a stârnit veselia studenților. 6—Alții au scris calcule pe trăsură și au urmărit-o după ea, IJJ70J I, când ea a plecat. S-au așezat pe piedestal în loc de echipaj.
Arhimede în baie, clătindu-se, a fost direcționat spre descoperirea legii sale hidrostatice. Uitând că este dezbrăcat, sare gol în stradă și, bucurându-se, strigă cu furie: „Acum înțeleg, înțeleg”.
Geniile se dezvoltă devreme, dar nu se disting oficial prin succesul lor la școală. Oswald, în studiul său, spune despre genii că sunt studenți răi. Deci, Liebig doar sub patronajul lui Humboldt a ajuns ca profesor. Gogol nostru a primit și un scaun. Gogol a fost certificat la școală, unde a studiat o vreme ca prost și prost. Pușkin s-a descurcat foarte prost la Liceu și a plâns la lecțiile de aritmetică. L. Tolstoi la examenele de la universitate a primit unități. Cehov a stat de două ori la gimnaziu pentru al doilea an.
Soarta inventatorului Imaginați-vă o imagine generală a vieții unui geniu, ei bine, cel puțin a unui inventator.

Există tot felul de invenții. Unele sunt ușor de realizat prin intermediul celui mai sărac inventator, precum diverse îmbunătățiri: ace, catarame, ace, butoni, nasturi, unelte simple și obiecte de uz casnic. Un astfel de inventator este în cele mai bune condiții. Dar chiar și în acest caz, costul brevetelor și nefamiliaritatea inventatorilor cu legile legale servesc drept frână. Mulți oameni cred (chiar și avocații de aici sunt adesea ignoranți) că nu trebuie decât să dovedească certitudinea unei invenții a autorului ei, iar trucul este în geantă - patentele sunt asigurate. Dar se dovedește că cineva trebuie să păstreze absolut tăcerea în legătură cu descoperirea cuiva până când se primește un certificat de cerere de brevet de la instituția de brevet. Rezultatul necunoașterii acestei legi este adesea furtul unei invenții și brevetarea acesteia de către oameni, deși nu inventiv, ci viclean, ambițios sau lacom...
Alte invenții, mai complexe, mai puțin evidente, necesită capital și talent pentru a fi finalizate. Aici cumpărătorul sau filantropul este și mai precaut. Ei înșiși nu pot evalua invenția. Ei apelează la specialiști. În cea mai mare parte, ei fac o analiză obișnuită, văd dificultățile și nu își asumă responsabilitatea de teama de a nu pierde autoritatea.
Întrucât într-o mie de încercări spre cel mai înalt, doar unul valorează ceva, se formează o idee generală despre inventatori ca oameni anormali, nebuni, mediocri și limitati. Sunt ocoliți ca ciuma, rușinați de ei. A-i sprijini și a-i ajuta este considerat la fel de ignorant ca paraziții patroni.
Gânditorii, scriitorii aspiranți și talentele vor avea aceeași soartă. Sunt deja foarte multe mediocritati printre ei, oameni rudimentari. Și să-mi dau seama care dintre ei merită ce, cine așteaptă o avere strălucitoare, pentru viața mea, niciun specialist, niciun gânditor nu va ghici. O singură ordine socială cu adevărat frumoasă poate rezolva aceste probleme. Dar el nu este acolo și
trebuie introdus...
Soarta. Există o putere mai înaltă, există cauza principală a tuturor lucrurilor și fenomenelor? Desigur, acesta din urmă nu poate
171
fi, și ea este cea care controlează soarta lumii și, în special, umanitatea pământească.În esență, acesta este universul însuși.
Cum se raportează ea la oameni? Cum îi tratează pe aleșii săi, marcați cu pecetea geniului?
Ciudat, dar această atitudine pare la prima vedere parcă indiferentă, chiar crudă. Că omenirea este nefericită, imperfectă, că suferă și înnebunește este evident. Dar acest lucru poate fi explicat prin începutul său, stadiul inițial de dezvoltare. Va trece și atunci vor veni perfecțiunea, beatitudinea și nemurirea, ca în majoritatea nenumăratelor lumi ale Universului.
Dar cum să explicăm cum să justifice cruzimea norocului (soartei) aleșilor, favoriților, geniilor? Omoară pe cineva în floarea vârstei sale și activitatea fructuoasă, boala sau bătrânețea nu-i permite altuia să termine munca, iar un simplu accident îl distruge pe al treilea. De ce au fost uciși Pușkin și Lermontov în dueluri stupide? De ce, în aceiași ani de înflorire, profesorul galilean a fost răstignit! De ce a fost zdrobit de șoferul de taxi al lui Curie și Mosley ucis de un glonț rătăcit? Cum se justifică, cum se explică moartea multor genii?
În parte, aceste fenomene sunt rezultatul imperfecțiunii mulțimii umane, obiceiurilor, instituțiilor și legilor umane. Faptul flagrant al execuției unui geniu, un om drept, un binefăcător de oameni, le face o impresie profundă, de durată, veche de secole și îi avertizează împotriva greșelilor. Moartea câtorva nevinovați îi salvează pe mulți alții de același rang sau chiar inferior.

Există un alt motiv pentru a permite moartea celor mari în floarea puterii lor. Geniul a făcut deja multe, a atins apogeul dezvoltării sale. Ar trebui să fie urmată de succesul practic, de triumful alesului. El primește puterea. Puterea strică natura imperfectă a omului, îl corupe foarte curând. Geniul nostru supraviețuitor este inversat. Oamenii din jurul lui sunt dezamăgiți. El nu mai poate servi ca model etern de adevăr și măreție. Cu păstrarea geniilor, nu ar exista idealuri vii.

2. TEORIA GENERALĂ A AUTO-ANTRENAMENTULUI DUPĂ V. S. LOBZIN

Locul central în dezvăluirea mecanismelor fiziologice ale antrenamentului autogen este ocupat de studiul autoreglării funcțiilor inițial involuntare ale corpului.

I. M. Sechenov a fost primul care a fundamentat poziția conform căreia toate actele mentale aparțin reflexului și „toate mișcările conștiente care decurg din aceste acte, mișcări numite de obicei arbitrare, sunt în sens strict reflectate”. Mișcarea arbitrară, după I. M. Sechenov, diferă de involuntară prin faptul că se supune voinței, este însoțită de senzații reflectate în minte și, de asemenea, prin aceea că „este o mișcare memorată sub influența condițiilor L --- create de viață. " Aici este oportun să ne amintim încă o dată

[I172JJ că caracterul de predare (de predare) este unul dintre principiile de bază ale antrenamentului autogen. Capacitatea de învățare a unei persoane, în ciuda unui număr semnificativ de lucrări pe această problemă în pedagogie, ca calitate psihofiziologică, a fost foarte puțin studiată până acum. Multe dintre fenomenele sale uimitoare, datorită cotidianului lor, nu ne provoacă surprindere și senzație de atingere a misteriosului. De exemplu, vorbirea, fiind o funcție arbitrară, devine una numai pe baza exercițiilor și învățării prelungite. Până acum, experimentele individuale privind utilizarea antrenamentului autogen la copii, când învățarea ca calitate sistemică este cea mai înaltă, merită cea mai mare atenție. Poate că, dacă la fel de sistematic și perseverent, așa cum le-am învăța copiilor abilitățile de autoreglare socială (interpersonală) a relațiilor (le facem), le-am insufla metodele de autoreglare a relațiilor interne (intrapersonale), multe date moderne. pe statisticile patologiei neuropsihiatrice nu ar părea atât de deprimant . În același timp, aceasta ar contribui la înlăturarea acelei atingeri supranaturale din faptele de autoreglare controlată a funcțiilor inițial involuntare, care, poate, sunt involuntare în mare măsură pentru că nu ne-am stabilit un scop conștient al voinței lor.

Învățăturile lui I. M. Sechenov despre rolul reflexiv al creierului au fost susținute și dezvoltate în lucrările lui I. P. Pavlov și școala pe care a creat-o. Principiile nervismului și determinismului fundamentate în știința domestică, doctrina reflexelor condiționate au făcut posibilă abordarea problemei reacțiilor voluntare și involuntare din punct de vedere fiziologic. Numeroase lucrări experimentale ale școlii pavloviane au arătat că mișcările voluntare se bazează pe analiza corticală și sinteza semnalelor aferente provenite din mediul extern și de la proprioreceptori. Potrivit lui IP Pavlov, „întregul mecanism al mișcării voliționale este un proces condiționat, asociativ, supus tuturor legilor descrise ale activității nervoase superioare”.

În numeroase lucrări ale lui I. P. Pavlov este subliniat rolul vorbirii și al reprezentărilor figurative în stabilirea legăturilor bilaterale între celulele kinestezice cu celulele motorii, precum și cu celulele secțiunilor corticale ale analizatorilor. Discutând problema actelor ideomotorii (care, după cum vom vedea mai târziu, joacă un rol uriaș în metodologia antrenamentului autogen), I. P. Pavlov a spus: „S-a observat de mult timp și a fost demonstrat științific că, din moment ce te gândești la o anumită mișcare, i.e. ai reprezentare kinestezică, o produci fără să vrei, fără să observi. Antrenamentul ideomotor ca una dintre componentele principale este

în multe tipuri de auto-antrenament.
Comunicarea stării funcționale a sistemului nervos central
teme și comportament adaptativ cu mișcări, tonusul mușchilor striați și netezi, care au o corticală extinsă
reprezentare, a fost subliniată în mod repetat de IP Pavlov și studenții săi. În 1912-1913, ţinând prelegeri
despre
la Academia de Medicină Militară, I.P. Pavlov a spus: „Activitatea normală a mușchilor este fin reglată de stimuli care vin din aparatul motor propriu-zis și anume: în timpul mișcării, tendoanele fie se întind, fie se slăbesc, suprafețele articulare intră în contact... Și, întrucât în aceste părți, în tendoane, articulații etc., se termină nervii centripeți, care în fiecare moment trimit iritații către sistemul nervos central, apoi fiecare moment de mișcare este semnalat prin aceasta, iar întreaga mișcare în ansamblu este reglată și dirijată. . Acest scurt citat dezvăluie în mod clar fundamentele reflexe ale teoriei feedback-ului, precum și faptele neurofiziologice ulterioare de autoreglare a tonusului muscular și funcționarea buclei gamma.
Principiul activității reflexe a creierului, fundamentat în lucrările lui IP Pavlov, își păstrează pe deplin semnificația în raport cu reacțiile emoționale. Componentele musculare ale emoțiilor - expresiile faciale, pantomima, timbrul vocii - sunt semne obiective ale stării psihice.
Este bine cunoscut faptul că tensiunea musculară („expresii faciale înghețate", „tremur nervos", „respirație scurtă", etc.) este o componentă somatică a fricii și a altor emoții negative. Experiența psihologică este susținută de observații fiziologice cu înregistrarea simultană a modificărilor vegetative, biochimice și motorii ca răspuns la stimuli emoționali. Studiile electrofiziologice speciale, în special, au arătat că stările emoționale negative sunt întotdeauna însoțite de activarea mușchilor striați, iar relaxarea musculară servește ca expresie externă a emoțiilor pozitive, o stare de odihnă, de echilibru. În acest sens, devin clare semnificația fiziologică a relaxării musculare volitionale, antrenamentul acestui proces, precum și rolul autohipnozei pe fondul unei stări de relaxare, care provoacă stări de fază în cortexul cerebral. Un semnal verbal sau o imagine cauzată de un semnal verbal, atunci când este repetat în timpul antrenamentului, duce la formarea de reacții cortico-viscerale condiționate și la implementarea schimbărilor dorite, crescând astfel nivelul de autoreglare.
Vorbind despre faptul că numai la o persoană mișcările devin cu adevărat voluntare, IP Pavlov a scris: „Involuntarul poate fi făcut voluntar, dar acest lucru se realizează acum cu ajutorul unui al doilea sistem de semnal". „Cuvântul", a subliniat el, „mulțumită întregii vieți anterioare a unui adult, este asociat cu toți stimulii externi și interni, îi înlocuiește pe toți și, prin urmare, poate provoca toate acele acțiuni, reacții ale corpului care provoacă acei stimuli. " Rolul vorbirii în dezvoltarea reglementării voluntare a funcțiilor a fost demonstrat în mod convingător într-un număr de lucrări ale autorilor ruși (N. A. Bernshtein, K. I. Platonov, P. K. Anokhin, L. S. Vygotsky, A. R. Luria).
despre
De mare importanță pentru înțelegerea mecanismelor de sugestie și voință sunt așa-numitele stări de fază (de tranziție) dintre somn și veghe, stabilite de școala pavloviană și N. E. Vvedensky, care diferă în diferite grade de severitate și intensitate a proceselor de inhibare a funcții. Una dintre cele mai semnificative caracteristici ale stărilor de fază pentru psihoterapie este posibilitatea de a influența anumite funcții mentale și fiziologice „ocolind controlul conștient". Potrivit lui I.P. Pavlov, puterea de autohipnoză (sau sugestie) este determinată de prezența „iritației concentrate a unei anumite zone a cortexului, însoțită de o inhibare puternică a secțiunilor rămase ale cortexului,

reprezentând, deci ca să vorbim, interesele fundamentale ale întregului organism, integritatea lui, existența lui.” Într-o astfel de stare a cortexului cerebral, pot fi create condiții când procesele de al doilea semnal (semn) domină asupra senzațiilor reale. „Unul dintre rezultatele directe ale acestui lucru”, a scris K. I. Platonov, „este apariția unui act de autohipnoză”.
Ideile despre dominantă prezentate de A. A. Ukhtomsky sunt strâns legate de lucrările lui I. P. Pavlov și N. E. Vvedensky. Sub dominantă, A. A. Ukhtomsky a înțeles „focalizarea dominantă a excitației, care determină în mare măsură natura reacțiilor curente ale centrilor la un moment dat”, crezând că principiul dominantei este „baza fiziologică a actului de atenție și gândire obiectivă.” Pe baza acestor idei, A. A. Ukhtomsky a văzut cauzele multor fenomene psihopatologice (obsesii, halucinații, prejudecăți) în „inerția excitației dominante” („dominanta momentului trăit”). Din punctul de vedere al teoriei lui A. A. Ukhtomsky, orice conținut mental individual este o urmă a unei dominante experimentate anterior. Starea actuală a unei persoane și activitatea sa, conform lui A. A. Ukhtomsky, este întotdeauna o reflectare a uneia sau alteia dominante. Stabilitatea dominantei în sine depinde de labilitatea centrilor nervoși care o formează. Cu cât excitația centrilor nervoși este mai labilă și în același timp mai stabilă, cu atât condițiile pentru formarea de noi dominante sunt mai favorabile. Trebuie remarcat faptul că esența principală a auto-antrenamentului constă tocmai în antrenamentul direcționat al proceselor nervoase - labilitatea, stabilitatea și comutabilitatea acestora.
Ideile psihologului L. S. Vygotsky, care a pus bazele unei abordări istorice a studiului psihicului uman, au avut un impact semnificativ asupra construcțiilor teoretice moderne din psihologie și medicină. Teoria pe care a propus-o se bazează pe două ipoteze - pe natura mediată a activității mentale și pe originea proceselor mentale interne din cele externe (ideea de interiorizare). Autorul a considerat procesul de formare a funcțiilor mentale externe ca formarea unor forme de comunicare verbală cu apelul lor ulterioară la sine și apoi „la sine”. Orice funcție mentală superioară IJJ75JJ
trece neapărat printr-o etapă externă în dezvoltarea sa, pentru că este inițial o funcție socială. Construcțiile teoretice ale lui L. S. Vygotsky au fost ulterior confirmate în lucrările lui A. N. Leontiev (1977).
În ultimii ani, au fost efectuate activ studii neurofiziologice și psihofiziologice ale funcției vorbirii, pe care neuropsihologul A. R. Luria l-a numit „unul dintre cele mai semnificative mijloace de reglare a comportamentului uman”, ridicând „reacțiile involuntare individuale la nivelul acțiunilor voluntare complexe”. ” și exercitarea „controlului asupra fluxului de forme superioare, conștiente, de activitate umană. A. R. Luria, dezvoltând prevederile lui I. P. Pavlov și L. S. Vygotsky, a considerat că formele specifice ale activității mentale umane includ, în primul rând, interacțiunea a două niveluri de organizare a proceselor nervoase: semnalul primar și „cel care s-a format pe baza limbajului și care se baza pe funcția de reglare a semnalului a cuvântului. Mai mult, autorul sugerează că „în diferite condiții patologice, modificarea neurodinamicii care stau la baza proceselor elementare și de vorbire poate să nu fie aceeași”. Esențiale pentru teoria și practica psihoterapiei sunt prevederile
A. R. Luria asupra influenței reglatoare a vorbirii în diverse condiții și efectele vorbirii asupra neurodinamicii generale, în special la copii. Experimentele efectuate de el împreună cu E. D. Khomskaya au arătat că, dacă influența reglatoare a vorbirii la copiii cu patologie cerebrală rămâne intactă, atunci poate compensa încălcările neurodinamicii generale. A. R. Luria scrie că „în raport cu o persoană, conceptul de SNC poate fi descifrat ca sistem nervos conceptual”1, subliniind astfel încă

o dată rolul reglator al vorbirii și gândirii verbale în raport cu toate funcțiile SNC. Aceste prevederi științifice fundamentate explică în mare măsură mecanismele și eficacitatea terapeutică a antrenamentului autogen, care se bazează pe autoinfluența verbală și invers.
Prezentarea justificării teoretice și a mecanismelor fiziologice ale antrenamentului autogen ar fi incompletă fără a ține cont de teoria sistemelor funcționale dezvoltată de P.K.Anokhin (1978). Această teorie dezvoltă principalele prevederi ale învățăturilor fiziologice ale lui IP Pavlov și introduce concepte noi calitativ despre mecanismele specifice organizării dinamice a activității într-un sistem integral al unui act comportamental.
Inițial, în studiile lui Pavlov, au fost comparate procese mentale și fiziologice, reflexe condiționate, în timp ce IP Pavlov credea că „aici există (într-un reflex condiționat) fuziune completă, absorbție completă a unuia de celălalt, identificare". Mai târziu, vorbind despre învățătura sa, a notat I. P. Pavlov
1 Conceptual Nervous System (Engleză) - sistem conceptual (semn-212JJ); SNC - SNC.
El susține că „a exclus complet conceptele psihologice din cercul său". Din păcate, acest lucru este uneori uitat, iar în timpul nostru încă se poate întâlni o psihologizare excesivă a teoriei și terminologiei pavloviene. Reflectarea de către creier a realității obiective în cadrul teoriei reflexelor condiționate a afectat doar procesele fiziologice și reacțiile comportamentale. Astfel, învățăturile lui IP Pavlov despre activitatea nervoasă superioară au creat doar premisele pentru studierea mecanismelor comportamentului uman.
Pe baza experienței școlii pavloviane și a propriilor sale cercetări experimentale, P. K. Anokhin a creat „teoria sistemelor funcționale". Cercetările sale, în special, au arătat că unele efecte periferice în condițiile întregului organism nu pot fi explicate pe baza relațiilor cauză-efect ale fiecăruia dintre ele cu stimulul. Totodată, autorul a fundamentat că totalitatea manifestărilor efectoare individuale sau combinațiile acestora nu formează un act comportamental holistic, ci doar consistența lor în activitatea integrativă a creierului determină expresia totală și fenomenul actului comportamental în sine. Astfel, în teoria lui P. K. Anokhin, ideile despre stimul și reacție sunt înlocuite cu prevederi privind organizarea integrală a unui act comportamental și integrarea acestuia din mecanisme particulare. Mai mult, P. K. Anokhin și studenții săi au arătat că un act comportamental este determinat nu de stimulul care îl precede și îl declanșează, ci de rezultatul specific pe care acest act urmărește să-l obțină. Astfel, structura actului comportamental includea un scop, fără de care este imposibil de explicat activitatea adaptativă a organismului. Formarea în procesul de psihoterapie a unui scop realizat de pacient sau a unei „formule-intenție" [Lindemann N., 1980] în timpul antrenamentului autogen este un element indispensabil și o garanție a succesului impactului.
Studiul funcțiilor somatice și vegetative i-a permis lui P.K. Anokhin să concluzioneze că funcțiile implicate în integrarea holistică a unui act comportamental sunt organizate ca sisteme funcționale formate „din structuri mobilizate dinamic", în timp ce „componentele uneia sau altei apartenențe anatomice sunt mobilizate și implicate. în sistem funcțional numai în măsura asistenței lor în obținerea rezultatului programat" (P. K. Anokhin). Conform teoriei sale, arhitectura operațională a sistemului funcțional al unui act comportamental include o serie de etape sau componente ale sintezei aferente. Acestea includ: influențe motivaționale, experiență trecută, aferent-pia inițială și situațională, luarea deciziilor, formarea unui acceptor al rezultatelor unei acțiuni (scopurile acesteia) și a unui program de acțiune, realizarea unei acțiuni, obținerea unui rezultat și compararea acestuia cu un acceptor de

acțiune. Luând în considerare aceste date, studiul structurii oricăror, inclusiv pervertit patologic, comportamental (și în acest caz -

actul adaptativ), care se bazează pe atitudini motivaționale și pe experiența trecută transformată în mod specific a pacientului, ar trebui să precedă întotdeauna psiho-influența. În teoria sa, P. K. Anokhin introduce conceptul de „reflecție anticipativă” a parametrilor viitorului stimul-rezultat în câmpurile receptive, adică, în continuum-ul comportamentului, fiecare stimul-rezultat nu este doar așteptat, ci și „solicitat” în mod activ. din mediul extern (sau intern).
Anumite modalități de cuantificare a anumitor parametri de organizare și, în consecință, de autoreglare a sistemului, aflate în curs de deschidere, permit verificarea experimentală a construcțiilor teoretice ale lui P. K. Anokhin. Din punctul de vedere al metodei SC, este de neîndoielnic interes să se combine atitudinile motivaționale și stabilirea scopurilor în teoria lui P. K. Anokhin într-un singur continuum cu reacții adaptative fiziologice bazate pe activitatea integrativă a creierului și funcționarea întregului. organismul ca întreg. Acest lucru sugerează că diferențele profunde dintre reglarea voluntară și cea autonomă a funcțiilor se află mai mult în domeniul ideilor noastre tradiționale decât în zona organizării lor structurale și funcționale.
Un exemplu foarte indicativ al interdependenței reacțiilor fiziologice și comportamentale, pe care P. K. Anokhin îl oferă pentru a demonstra ciclurile „externe” și „interne” ale activității fiziologice a corpului: „1) epuizarea corpului și a sângelui cu apă ca rezultat a diferitelor pierderi crește presiunea osmotică a sângelui; 2) sângele hipertonic irită anumiți centri ai hipotalamusului și duce la excitarea generalizată a structurilor subcorticale și corticale ale creierului - această generalizare a excitației formează o senzație subiectivă de sete; 3) sentimentul de sete împinge o persoană la o serie de acte comportamentale care vizează găsirea apei; 4) aportul de apă și intrarea acesteia în sânge restabilește un nivel constant al presiunii osmotice normale (7,6 atm), iar senzația de sete dispare.
În ultimii ani, s-a înregistrat o creștere a atenției cercetătorilor față de problema inconștientului. Chiar și I. M. Sechenov a admis că, pe lângă o senzație explicită (conștientă), o ființă poate
să înțeleagă fenomenele pe care le-a caracterizat drept „senzații într-o formă latentă”. I. P. Pavlov și S. L. Rubinshtein au indicat realitatea problemei inconștientului. În perioada sovietică, o serie de lucrări ale unor specialiști autohtoni cunoscuți au fost dedicate acestei direcții (G. V. Gershuni, D. N. Uznadze, L. S. Vygotsky, A. N. Leontiev, A. R. Luria, F. V. Vassin, V. E. Rozhnov,
V. N. Myasishchev și alții). După cum a observat P. K. Anokhin, „în afara focalizării conștiinței, rămâne un bagaj uriaș care poate fi numit memorie cerebrală; acest bagaj se acumulează pe tot parcursul
viața și se dovedește, așa cum arată unele experimente hipnotice, a fi uimitor de persistentă.
Fără să ne oprim în detaliu asupra criticii conceptului psihanalitic al inconștientului, observăm doar că freudianismul a încercat să creeze o teorie a „inconștientului” complet izolat de doctrina fiziologică științifică a creierului, inclusiv a funcțiilor mentale superioare. După ce a atins multe probleme importante și a descoperit câteva fapte interesante pentru clinician-psihopatolog, direcția psihanalitică nu le-a putut fundamenta științific sau dezvălui esența lor.
Din cauza bazei în general reacţionare a teoriilor psihanalitice, ştiinţa nu le-a acceptat.2
În prezent, se poate considera stabilit că inconștientul este cel mai legat de așa-numita „sferă a motivelor” (sau „sfera motivațională”) implicată în procesele de luare a deciziilor. Potrivit lui A. N.

Leontiev, „faptul existenței unor motive efectiv inconștiente nu exprimă deloc un principiu special ascuns în adâncul psihicului. Motivele inconștiente au aceeași determinare ca orice reflecție mentală: ființă reală, activitate umană în lumea obiectivă. Inconștientul și conștientul nu se contrazic; acestea sunt doar niveluri diferite de reflecție psihică...”. Autorul identifică trei trăsături principale ale manifestării inconștientului: 1) posibilă inconștiență a principalelor motive de activitate; 2) posibila inconștiență a evenimentelor care provoacă schimbări emoționale; 3) necesitatea unei analize speciale a experientelor pentru a realiza ceea ce a ramas inconstient. Această din urmă prevedere este direct legată de examinarea psihiatrică și psihologică individuală, deoarece adesea sunt experiențe sau experiențe „inconștiente” de care o persoană nu poate sau nu vrea să fie conștientă și care stau la baza anumitor tulburări nevrotice.
Dând o definiție a inconștientului, L. S. Vygotsky a exprimat un punct de vedere foarte asemănător: „... Inconștientul nu este separat de conștiință printr-un fel de zid impenetrabil. Procesele care încep în el își au adesea continuarea în conștiință și, dimpotrivă, o mare parte din conștient este forțată de noi în sfera subconștientă. Există o conexiune dinamică constantă, fără sfârșit între cele două sfere ale conștiinței noastre. Inconștientul ne influențează acțiunile, se regăsește în comportamentul nostru, iar din aceste urme și manifestări învățăm să recunoaștem inconștientul și legile care îl guvernează.
Acordarea unei atenții semnificative includerii trecutului în istoria actuală a individului și influenței experienței asupra structurii
2 În mare măsură pretențioase sunt și noțiunile de acceptare incontestabilă a teoriilor psihanalitice în Occident. Astfel, cercetătorul american J. Conn scria în Journal of the American Medical Association (1974): „Ideea freudiană că o atracție incestuoasă (incestuoasă) se ascunde în spatele atașamentului copilului față de mamă ar trebui considerată ca o proiecție asupra copilului. psihicul numai al experiențelor psihopaților adulți” .
relatii si aprecieri ale evenimentelor curente, s-a constatat ca aceste relatii si aprecieri se manifesta in vorbirea pacientilor. Într-o serie de studii realizate de autori interni și străini, s-a arătat că în realitate există adesea o discrepanță între realitatea care a avut loc și reflectarea acesteia din urmă în ideile (și, în consecință, în prezentarea) persoanelor care au fost participanți la anumite evenimente. De fapt, fiecare eveniment al vieții individuale sau sociale suferă o transformare în mintea unei persoane.
În psihologia casnică modernă, termenul „motive” este folosit pentru a se referi la o mare varietate de fenomene și condiții care cauzează și adesea determină activitatea umană. În formarea sau direct în rolul motivelor pot acționa nevoile și interesele conducătoare, pulsiunile și emoțiile, atitudinile și idealurile mediate social ale individului. Fără o analiză profundă a sferei motivaționale, productivitatea psiho-influenței este întotdeauna limitată.
Experiența noastră cu metoda viselor autosugerate a arătat că conținutul lor reflectă cel mai adesea aspirațiile și nevoile de bază ale oamenilor. Astfel, femeile necăsătorite și-au dorit să experimenteze în vis imagini ale căsătoriei sau ale vieții căsătorite (nu neapărat colorate sexual); persoanele cu accent pe succes și realizările sociale, de regulă, au realizat realizarea doritului în autosugestiile și visele lor; pacienții bolnavi pe termen lung au apelat la planurile de recuperare, restabilire a activității etc. Acest lucru sugerează că există multe în comun între fantezii, vise și vise ca reflectare a obiectivelor (motivațiilor) și, într-o anumită măsură, compensarea pentru nerealizate. dorințe ale individului. În orice caz, experiența noastră arată asta

realizarea în vise a dorințelor conștiente sau efectiv inconștiente provoacă uneori schimbări pozitive, într-o anumită măsură jucând rolul unei „acțiuni de substituție” și ajutând la îmbunătățirea stării pacienților cu nevroze. Subliniem că utilizarea metodei propuse a arătat că amintirile „dureroase” sunt adesea actualizate doar în stare de relaxare sau de somn, iar în unele cazuri memoria însăși are un efect pozitiv pronunțat.
Studiul problemei minții inconștiente din ultimele decenii a fost completat cu noi informații semnificative în legătură cu studiul problemelor percepției subprag sau „protectoare”. Aceste studii, în special, au arătat că reacțiile bioelectrice și vegetative la stimuli individuali (emoțional) semnificativi se formează la o intensitate mai mică a stimulului decât recunoașterea acestuia (Kostandov E.A., 1976). S-au obținut date că, ca răspuns la un stimul sub-prag semnificativ emoțional, are loc o schimbare a sensibilității generale a analizatorilor. Astfel, trăsăturile percepției conștiente și interpretării semnificative a fenomenelor pot
să fie format din influenţe sub-prag. În același timp, pragurile de percepție a stimulilor semnificativi din punct de vedere emoțional se pot dovedi a fi atât mai mici, cât și mai mari, în comparație cu pragurile de percepție a stimulilor neutri. O creștere a pragurilor de percepție a stimulilor semnificativi din punct de vedere emoțional poate fi atribuită aparent componentelor fiziologice ale fenomenului de „apărare psihologică”, despre care vom discuta mai jos.
Unul dintre susținătorii conceptului de percepție defensivă, S. Egik-sen, a scris: „Principala prevedere a teoriei percepției defensive se referă la capacitatea corpului uman de a recunoaște prezența stimulilor excitanți la nivelul inconștientului (neexprimat în cuvinte) nivel. Această recunoaștere inconștientă este necesară dacă reacția defensivă ar trebui să servească la prevenirea răspândirii excitației (anxietate, anxietate) la niveluri superioare de conștiință. Din punctul de vedere al teoriei și practicii antrenamentului autogen, concluzia lui N. Dixon este de mare importanță că acțiunea unui stimul subprag, în unele cazuri jucând rolul de sugestie imperativă, se manifestă mai bine într-o stare de relaxare pasivă.
În opinia noastră, separarea conceptelor „aud”, „văd” și altele de conceptul „simt”, care este în egală măsură o realitate obiectivă pentru pacient, este foarte arbitrară. Senzațiile și experiențele emoționale, adesea de natură pre-prag sau intuitive, cu studiul și analiza lor atent, pot conține o cantitate imensă de informații pragmatice. Importanța componentelor psihologice și emoționale în geneza stărilor premorbide a fost subliniată în lucrările multor autori din ultimii ani. Un cunoscut specialist în domeniul auto-antrenamentului și problemelor percepției defensive L. P. Grimak și psihologul L. G. Dikaya (1983) notează că, în anumite condiții, dezadaptarea psihică devine primordială și abia atunci se dezvoltă dezadaptarea psihofiziologică, care în majoritatea lucrărilor a fost principala subiectul de studiu. În acest sens, în problemele de diagnosticare și gestionare a condiției umane, accentul este în mare măsură mutat de la pozițiile pur psihofiziologice la o bază psihologică.
Problema percepției subconștiente este strâns legată de studiul și analiza viselor. Conform ipotezei
C. Noii, doar o parte nesemnificativă a impresiilor diurne este inclusă în sistemul funcțional responsabil de generarea viselor, și anume doar acei stimuli sau urme de impresii diurne care au o asemănare formală cu cele semnificative emoțional pentru o persoană dată. Fenomene similare au fost observate de noi când am folosit metoda de vizualizare autogenă a reprezentărilor în stare de relaxare. Luând în considerare datele privind efectul relaxării asupra percepției stimulilor externi și interni subprag (acestea din urmă includ gânduri neactualizabile), precum și utilizarea

activă a antrenamentului autogen observată în ultimii ani în scopul stimulării creativității JJ
Punctul de vedere al lui U. Neisser asupra relaţiei dintre gândirea analitică şi intuitivă (sau verbală şi non-verbală) prezintă un interes semnificativ: „Gândirea analitică se caracterizează prin faptul că face un anumit pas la un anumit moment. Acești pași sunt conturați în mod clar și, de obicei, o persoană care gândește își poate exprima în mod adecvat gândurile unui alt individ. Acest tip de gândire procedează cu o conștientizare relativ completă a informației și a etapelor procesării acesteia. Gândirea intuitivă nu este caracterizată de o succesiune strictă a etapelor sale. Se pare că se bazează pe procesele de percepție subconștientă a problemei în ansamblu. Rezolvarea problemei în acest caz, care poate fi sau nu corectă, este însoțită doar de o vagă conștientizare (dacă există) a procesului decizional. Intuiția, creativitatea, precum și visarea și percepția subconștientă pot fi considerate ca gândire „prelogică", adică atunci când procesul de gândire nu este limitat de limitele posibilului, limitele realului, relațiile reale de loc și timp. În acest sens, focalizarea atenției este un factor de descurajare a cunoașterii. Lipsa selectivității atenției este compensată într-o anumită măsură de percepția subconștientă, deoarece tocmai aceasta pregătește condițiile pentru alegerea conștientă.
Datele prezentate ne permit să evaluăm posibilitățile de utilizare a antrenamentului autogen pentru a stimula abilitățile și creativitatea ca fiind foarte promițătoare. Cele de mai sus ne permit, de asemenea, să concluzionăm că formarea atitudinilor psihologice („activitate de pre-tuning") este una dintre cele mai importante funcții ale percepției subconștiente.
Conceptul de „instalare" a fost dezvoltat în detaliu și fundamentat în lucrările lui D. N. Uznadze (1961, 1966). gura este în prezent
Novka este definită ca o stare de pregătire, o predispoziție a subiectului la un anumit tip de activitate într-o anumită situație. D. N. Uznadze și școala sa au demonstrat experimental existența unei pregătiri psihologice generale a individului de a realiza o nevoie activată și au stabilit modelul de fixare a unei astfel de pregătiri cu repetarea repetată a situației.
Teoria multimii este acum utilizată pe scară largă pentru a explica multe fenomene psihologice, în special în studiul fenomenelor inconștientului (lucrările lui F. V. Vassin, V. P. Zinchenko, A. S. Prangishvili și alții). În lucrarea „Fundațiile experimentale ale psihologiei setului", D. N. Uznadze a scris: „Dacă se dovedește că există anumite tipuri de activitate ale setului care acționează în funcție de caracteristicile individuale ale subiectului acestei activități, atunci
să știm că atitudinea are ceva de genul unor forme tipologic diferite ale manifestării ei și că, în consecință, ne confruntăm cu sarcina unui studiu special al acestor forme. Investigațiile efectuate de noi în ultimii ani au arătat că
la diferiți indivizi, se poate distinge o tendință stabilă de a percepe stimuli și de a le răspunde într-un fel sau altul, care se manifestă constant în procesul activității obiective.
Datele obținute au făcut posibilă determinarea a trei tipuri principale de atitudini față de prelucrarea informațiilor la o persoană și, pe baza ideilor despre structura de nivel și organizarea unei funcții, definirea conceptului - tipul de autoreglare ca persoană individuală. mod preferenţial determinat de răspuns psihofiziologic (adaptativ), implementarea personalităţii activităţii cognitive, cognitiv-transformative şi comunicative. Din punct de vedere al patologiei, de interes deosebit sunt tipurile extreme: cu accent predominant pe productivitate și cu accent predominant pe fiabilitate, care în procesul de activitate, comunicarea și examinarea psihofiziologică au

caracteristici opuse pentru majoritatea indicatorilor. Așadar, persoanele aparținând tipului productiv, indiferent de natura activității, se concentrează inconștient în principal pe productivitate (în sens psihologic, pe succes), în marea majoritate a cazurilor „neglijând" (de asemenea, fără să-și dea seama) indicatorii de eficienta si fiabilitate. Persoanele de tip opus sunt concentrate în primul rând pe fiabilitate (în sens psihologic, pe evitarea eșecului). În funcție de tipul de activitate, tipurile identificate au tendințe stabile spre o anumită eficacitate profesională. Deci, de exemplu, atunci când lucrează ca specialiști în profilul energetic, persoanele aparținând tipului productiv au întotdeauna indicatori de performanță mai mari; cand lucreaza ca specialisti de profil senzorial in conditii de monotonie se observa relatia inversa.

O comparație a tipurilor extreme în funcție de o serie de criterii psihofiziologice și socio-psihologice, în special, a arătat că tipul productiv se caracterizează printr-un autoritarism semnificativ mai mare în comunicare, anxietate și nevrotism, de cele mai multe ori are un statut mai scăzut în echipă și în sine. -stima cu o motivatie mai mare de a obtine succes in activitati si interactiune intragrup; acești indivizi au rate mai mari ale tensiunii arteriale, ale pulsului și ale proceselor metabolice în organism și, de asemenea, diferă într-un număr de alți indicatori.

Datele obținute în timpul examinărilor în masă ale persoanelor sănătoase nu ne permit încă să concluzionam că există un tip inițial „slab adaptativ", cu toate acestea, ele sunt o indicație directă pentru utilizarea preventivă a antrenamentului autogen în acest sens. categorii de persoane.

Până de curând, studiul psihicului uman a fost predominant la nivelul „emisferei stângi" sau la nivelul creierului „holistic". Când, la începutul anilor '70, neurochirurgul american R. Ornstein pentru prima dată, din motive medicale3

3 Un caz de epilepsie severă.

a făcut o disecție a fibrelor nervoase care conectează emisferele stângă și dreaptă ale creierului uman, medicii, neurofiziologii și neuropsihologii au avut o oportunitate unică de a observa particularitățile gândirii oamenilor, în care două mecanisme ale activității mentale funcționează simultan și, într-un sens, în mod autonom, au fost dezvăluite.

Emisfera stângă (pentru dreptaci) este un sistem semiotic care prelucrează informații despre semne: vorbire, inclusiv vorbirea interioară, litere, cifre etc. Emisfera dreaptă implementează gândirea la nivelul imaginilor senzoriale: emoții greu de exprimat verbal , vise vii fără cuvinte, percepția muzicii etc. Un sentiment caracteristic, în întregime legat de emisfera dreaptă, este sentimentul de „deja văzut" binecunoscut specialiștilor și observat mai ales la persoanele nevrotice și astenizate, care apare într-un mediu complet nou pentru o persoană. Astfel, activitatea integrativă a creierului este asigurată de două sisteme: sistemul de percepție senzorială („psihicul emisferic drept") și sistemul de descriere a semnelor lumii exterioare în elementele limbajului natural (emisfera stângă). Activitatea lor combinată poate explica dualitatea conștiinței umane relevată în marea majoritate a cazurilor și anume prezența constantă a acţiune în activitatea şi comportamentul raţionalului şi intuitivului.

Având în vedere că activitatea integrativă a creierului (funcțiile mentale) este asigurată de funcționarea combinată a ambelor emisfere sau a sistemelor senzorial și lingvistic, devine clar că în unele cazuri se relevă eficiența mai mare a antrenamentului autogen, formulele de autosugestie în care nu sunt doar pronunțate, ci și prezentate la figurat, ceea ce contribuie la includerea în proces a ambelor niveluri de

activitate mentală. Fiind mai vechi din punct de vedere filogenetic, sistemul de percepție senzorială (figurativă) joacă, fără îndoială, un rol uriaș în activitatea mentală umană. Aceste observații ale noastre confirmă cercetările lui M. N. Valueva, care a arătat că reacția la reproducerea mentală a unei imagini este întotdeauna mai puternică și mai stabilă decât la desemnarea verbală a acestei imagini. Ținând cont de problemele de studiu a mecanismelor antrenamentului autogen, sunt de asemenea de interes semnificativ datele că în perioada de repaus, o scădere a activității externe, are loc o scădere a activității corpului înregistrată pe electroencefalogramă.
a emisferei stângi și o creștere a activității emisferei drepte, a cărei activitate este asociată și cu formarea atitudinilor motivaționale.
Problema asimetriei funcționale a creierului a atras o atenție deosebită a clinicienilor și neurofiziologilor în ultimii ani. Acest lucru se datorează faptului că lateralizarea funcțiilor (la dreptaci, stângaci și ambidextri) are un anumit efect asupra manifestărilor clinice ale leziunilor organice și ale tulburărilor funcționale ale creierului. Seria |(184Jj de cercetători indică o frecvență mult mai mare a le handedness în rândul persoanelor cu scădere a inteligenței, pacienților cu epilepsie, care suferă de bâlbâială, strabism și alte boli (V. A. Gilyarovsky; M. Clark). Există rapoarte că schizofrenia la stângaci este mult mai frecventă, în timp ce boala debutează mai devreme (la 20-24 de ani) și în 57% din cazuri are o formă continuă (la dreptaci - 43%) cu un predominanța simptomelor paranoide și a halucinațiilor de diferite modalități (Kaufman D. A., 1976, 1979). Calculele noastre, bazate pe date din diverse surse, au arătat că numărul relativ de stângaci în rândul pacienților neuropsihiatrici (7,5-8%) depășește semnificativ datele privind prevalența stângaci în populație: conform A. R. Luria - 4,8 %; conform A. E. Dvirsky - 5% în rândul bărbaților și 3% în rândul femeilor. Trebuie remarcat faptul că datele date nu iau în considerare ambidextorii. În același timp, ele ne permit să concluzionam că stângacia, ca manifestare externă a asimetriei interemisferice pronunțate, poate fi considerată aparent ca o variantă înnăscută distorsionată și fixată în timpul ontogenezei a tulburărilor funcționale ale activității integrative a creierului, caracterizată prin bilateralitate crescută în detrimentul specializării interemisferice determinate filogenetic şi structural.
Mulți autori notează alte forme subclinice de tulburări funcționale care sunt mult mai frecvente la stângaci: dificultăți de adaptare socială, instabilitate neuro-emoțională, introversie, disconfort, conflict și tendință la comportament delincvent, tendințe psihopatice și accentuări de personalitate (Simernitskaya E. G. , 1978).
În majoritatea studiilor moderne, se disting un factor de stres și un răspuns la stres. Stresorii sunt de obicei înțeleși ca diverși factori externi (și mai rar interni) care provoacă stres crescut sau suprasolicitare a funcțiilor umane la nivel fiziologic sau neuro-emoțional. Această tensiune este de obicei denumită o reacție de stres, deoarece modificările care apar în organism sunt reversibile, iar echilibrul psiho-fiziologic perturbat după încetarea expunerii la factorul de stres sau pe măsură ce acesta se adaptează la acesta poate fi restabilit. Totuși, aceasta depinde de calitatea, intensitatea, durata stresului și amploarea modificărilor rezultate. Dacă rezervele psihofiziologice ale corpului nu asigură o adaptare eficientă, atunci apar stări de suferință care, spre deosebire de reacția de stres, sunt deja patologice.
Fără a analiza în detaliu diferitele aspecte teoretice și experimentale ale studiului stresului, trebuie trasă următoarea concluzie. Dacă se stabilește într-adevăr corect că o persoană nu este protejată biologic (fiziologic) împotriva consecințelor viscerale ale stresului emoțional și

psihosocial, aceasta nu înseamnă că nu există deloc oportunități de adaptare adecvată. clinic pe termen lung
iar experiența experimentală de utilizare a antrenamentului autogen la persoanele bolnave și sănătoase convinge în mod repetat că o astfel de adaptare este posibilă, în primul rând, pe baza stimulării și utilizării optime a rezervelor psihofiziologice ale organismului, precum și creșterea capacității de auto- reglementează, inclusiv funcțiile inițial involuntare ale organismului. Nefiind capabil să elimine sau să slăbească efectul unui factor de stres, folosind mecanismele psihofiziologice ale antrenamentului autogen, o persoană, cu toate acestea, își poate corecta în mod intenționat reacțiile pe baza principiului minimizării consecințelor acestui efect. Fiind incapabil să evite o situație traumatică, o persoană se poate schimba, își poate raționaliza atitudinea față de aceasta.
Se știe că natura și amploarea unei reacții emoționale depind întotdeauna de fondul emoțional anterior (existent în momentul expunerii). Contribuind la optimizarea stării psihofiziologice a unei persoane, antrenamentul autogen permite nu numai să se „acordeze” în mod activ la stresul viitor sau așteptat, dar, datorită exercițiului sistematic al sistemelor funcționale simpatico-parasimpatice (tensor-relaxante), oferă un efect adaptativ direct în procesul de expunere la stres. Datorită integrității psihofiziologice a reacției de stres la o persoană, determinată în mare măsură de semnificația individuală a stimulului, reevaluarea intelectuală și raționalizarea experiențelor subiective poate avea un impact semnificativ asupra amplorii și duratei acestei reacții. Combinațiile de diverși stimuli care provoacă efecte stresante au adesea o natură aversivă și pot provoca simultan atât excitarea (a unora), cât și inhibarea (a altora) a sistemelor funcționale ale organismului. În același timp, așa cum au arătat studiile lui K. V. Sudakov și P. V. Simonov, emoțiile negative (frica, anxietatea, depresia) care decurg din stres sunt asociate cu o reprezentare neurofiziologică diferită de stările emoționale pozitive. Avand in vedere ca este imposibil
dar experimentează simultan două emoții opuse, trebuie concluzionat că există o relație competitivă între ele, care poate fi îmbunătățită în mod activ și intenționat cu ajutorul tehnicilor de antrenament autogen. Conceptul de „stres emoțional” este în mare măsură legat de echilibrul sau dezechilibrul dintre factorii de risc emergenti și capacitățile sistemului de apărare psihologică. Stresul emoțional este adesea nu doar o reacție inițială, ci și un stres al conștientizării, adică o transformare emoțională a stimulilor inerente intelectuali. O situație obiectiv periculoasă care nu a devenit proprietatea conștiinței, nu este evaluată - nu provoacă o reacție stresantă. Întărirea calităților volitive, dezvoltarea programelor adecvate de răspuns emoțional și depășirea influențelor stresante bazate pe activitatea intelectuală sunt, fără îndoială, funcții antrenabile.
și exerciții fizice, precum și calități fizice. „Stresul” – în sensul său modern, este inevitabil și necesar, de altfel – un însoțitor firesc al vieții umane. Ca factor de evolutie, stresul a contribuit fara indoiala la dezvoltarea si imbunatatirea proceselor adaptative si reglatoare ale organismului. Efectele sale pozitive, stimulative și de „întărire” continuă să-și joace rolul evolutiv. Efectele sale negative trebuie corectate.
Principalele efecte neuropsihologice ale antrenamentului autogen sunt asociate cu dezvoltarea capacității de reprezentări figurative, îmbunătățirea funcției de memorie, creșterea autosugestibilității, îmbunătățirea capacității de reflexie a conștiinței, posibilitățile de autoreglare a funcțiilor voluntare și formarea deprinderilor pentru controlul conștient al unor funcții mentale și fiziologice involuntare. Deosebit de demonstrativ este efectul antrenamentului autogen asupra

memoriei. Deci, în experimente, subiecții și-au amintit pe deplin poeziile pe care le-au învățat în copilăria timpurie, deși înainte de a stăpâni antrenamentul autogen nu și-au putut aminti mai mult de 1-2 rânduri.
În experimentele noastre cu utilizarea exercițiilor ideomotorii bazate pe antrenamentul autogen, s-a demonstrat un efect pozitiv al autoantrenamentului asupra funcției memoriei motorii, care a crescut semnificativ eficiența stăpânirii unor tipuri complexe de activitate senzoriomotorie.
A. M. Svyadoshch și A. S. Romen, folosind antrenamentul autogen, i-au învățat pe pacienți să inducă în mod intenționat o stare hipnotică în ei înșiși cu efectele glosolaliei (vorbirea automată) și scrisul automat.
Observațiile lui A. M. Svyadoshch și Yu. B. Shumilov a peste 180 de oameni sănătoși au arătat că antrenamentul în antrenament autogen a făcut posibilă creșterea vitezei de răspuns senzoriomotor cu 50%; În același timp, capacitatea de concentrare a atenției s-a îmbunătățit și, prin urmare, numărul erorilor a scăzut semnificativ (cu mai mult de 60%), iar performanța activităților a crescut (cu 49%) la îndeplinirea sarcinilor care necesită o stabilitate ridicată a atenției. .
Observațiile și studiile noastre au arătat că antrenamentul autogen îmbunătățește stabilitatea emoțională, stabilizează starea de spirit și reacțiile comportamentale, normalizează somnul, reduce anxietatea, tensiunea internă, dezvoltă încrederea în sine, îmbunătățește adaptarea socială și sociabilitatea, precum și capacitatea de a mobiliza psihofiziologic capacitățile de rezervă. a corpului.şi personalitatea (Lobzin et al., 1982).
Datele prezentate au fost confirmate de rezultatele unui examen psihologic, care a indicat, de asemenea, că sub influența antrenamentului autogen, stabilitatea emoțională, capacitatea de a psihofiziologic bilizare, anxietate redusă. IJJ87JI
După ce a stăpânit antrenamentul autogen, se poate învăța să se trezească la o oră strict specificată, să dezvolte un „punct de santinelă” care să permită perceperea mesajelor de vorbire în timpul somnului natural (Svyadoshch A. M., 1982), să provoace în mod intenționat anestezie profundă în diferite părți ale corpului , permițând intervenții chirurgicale fără anestezie suplimentară.
Odihna de scurtă durată (5-10 minute) în stare de relaxare autogenă, au arătat studiile, duce la o recuperare rapidă a forței și reduce dezvoltarea oboselii în timpul efortului fizic semnificativ. Efectele gravitației care decurg din relaxarea autogenă, care sunt înlocuite cu o senzație de imponderabilitate a corpului, „plutitoare”, permit ca metoda să fie utilizată activ în modelarea activității umane în condiții de hiper și hipogravitație (Grimak L. IL, 1978).), În același timp, după cum au arătat studiile noastre, senzațiile subiective de luminozitate și severitate sunt legate atât de gradul de stăpânire a antrenamentului autogen, cât și de repetabilitate din trecut a stării simulate sau „familiaritate” cu aceasta. Alte numeroase antrenamente SC vor fi descrise mai detaliat în capitolele următoare, când se descriu tehnici și metode speciale de expunere SC.
Din punct de vedere evolutiv, formarea funcţiilor mentale superioare ale minţii umane, care implementează în principal funcţii de comunicare şi reglare externe, nu a putut decât să conducă la o modificare a relaţiilor structurale şi funcţionale de reglare internă, homeostatică.În acelaşi timp, atât funcțiile externe și interne sunt opera aceluiași (același) țesut nervos. Dezvoltarea progresivă a psihicului presupune o creștere din ce în ce mai mare a reflectării conștiinței și a reglarii conștiente, controlul condiției umane la toate nivelurile - de la funcții mentale superioare până la cele mai simple funcții biologice. Revenind la cele spuse, trebuie subliniat încă o dată că nu numai teoria, ci și practica

viitorului este legată de problemele răspunsului adaptiv și controlului conștient al acestor procese. Acest lucru este confirmat de creșterea semnificativă a atenției cercetătorilor față de problema biofeedback-ului observată în ultimii ani, care, după cum notează N. P. Bekhtereva (1978), „va aduce fără îndoială noi fructe mature medicinei, pedagogiei și diferitelor domenii ale fiziologiei”.
Formarea și dezvoltarea abilităților de autoreglare psihofiziologică bazată pe autohipnoză dezvăluie în multe privințe asemănări cu abilitățile motorii ale unui copil: mai întâi, mișcări neregulate, apoi încercări incomode de acțiuni cu scop, transformându-se treptat într-un sistem de reglare arbitrară. a funcţiilor motorii. Mulți ani de experiență în utilizarea antrenamentului autogen ne permit să concluzionam că, poate, nu există funcții necontrolate; există funcții, sarcina este conștientă
care nu a fost pozat.
—Js Numeroase studii au arătat că
[[188 JJ sugestia și autosugestia pot fi realizate pe
la nivel veterinar, la nivel funcțional (exprimat în modificări ale pulsului, respirației etc.), la nivel psihologic procedural (experimentele lui V. L. Raikov și L. P. Grimak privind abilitățile de stimulare) și la nivelul reacțiilor tisulare (experimente cu arsuri sugerate).). Mecanismele tuturor reacțiilor observate sunt în mare parte de natură psihologică sau neuropsihologică. Psihicul uman are propria sa stare homeostatică, a cărei stabilitate este asigurată atât prin autoacțiune conștientă și, prin urmare, intenționată, cât și cu ajutorul unor mecanisme inconștiente.
O atenție atât de mare pe care am acordat-o prezentării fundamentelor teoretice și mecanismelor neuropsihologice ale formării SC se datorează faptului că numai pe baza cunoștințelor și înțelegerii lor este posibilă aplicarea eficientă și fructuoasă a metodei SC și realizarea fenomenelor de supraconștiința SC.
Este bine cunoscut faptul că emoționalitatea umană atinge maximul în adolescență și apoi scade ușor odată cu vârsta. În același timp, durata reacțiilor emoționale, dobândind adesea caracter de stări („statusuri”), crește semnificativ la vârstnici, crește importanța afectului emoțional negativ. Cele mai multe dintre plângerile pacienților vârstnici care apelează la un neuropsihiatru pot fi împărțite condiționat în 3 grupuri: plângeri de tulburări de somn cauzate de boala de bază și plângeri de tulburări asociate cu ideile de reducere a propriei semnificații (acestea din urmă sunt observate în special la oameni). care anterior a îndeplinit roluri sociale active). Ținând cont de scăderea tonusului mușchilor striați la pacienții vârstnici în funcție de vârstă, realizarea senzațiilor de greutate devine mult mai dificilă, iar autohipnoza și autopersuasiunea rațională devin principala metodă terapeutică de auto-influență. Persoanele din acest grup, care se plâng adesea de insomnie, ar trebui explicate că somnul mai scurt este o normă fiziologică pentru vârstnici, avertizându-i împotriva „așteptării dureroase de somn”. Ar trebui să se acorde o importanță semnificativă adaptării la poziția și rolul social al unei persoane în vârstă, în același timp cu încurajarea muncii și a activității sociale fezabile.
Putem cita o serie de exemple ale uimitoarei capacități de muncă a vârstnicilor. Așadar, Platon a compus multe dintre dialogurile sale la vârsta de 80 de ani. Cato la această vârstă a stăpânit limba greacă. Filosoful Teofrast, la vârsta de 100 de ani, a continuat să-și predea public doctrina caracteristicilor. Sofocle a scris Oedip Rex când avea 75 de ani și Oedip în Colon la 89 de ani. Arhimede a inventat oglinzile incendiare la vârsta de 75 de ani. Leonardo da Vinci a terminat celebra Mona Lisa la vârsta de 67 de ani. The Creation of the World și The Four Seasons au fost create de Haydn la vârsta de 67 și 69 de ani. Titian a

scris Bătălia de la Lepanto la vârsta de 95 de ani. G. Verdi l-a creat pe Otello la 73 de ani, iar Falstaff la 80 de ani. IÂ155JJ
Merită subliniat faptul că păstrarea activității sociale, de muncă și intrafamiliale trebuie în mod necesar combinată cu exerciții fizice regulate. De asemenea, sesiunile de auto-antrenament ar trebui să includă gimnastică, precum și un set de exerciții de respirație. Oamenii au început să trăiască mai mult. Potrivit unor date bine fundamentate, durata de viață a unei persoane obișnuite cu organizarea sa rațională poate ajunge la 120 de ani. Dorința de a trăi mai mult este firească. Cu toate acestea, visând la nemurire, până la 50% dintre oameni adesea nu știu să „ucide" două zile libere. Această problemă este deosebit de acută la vârsta de pensionare, perioadă înțeleasă uneori greșit ca vacanță nedeterminată, față de care se poate dezvolta complexul „inutilitatea existenței". Terapia cu angajare fezabilă ar trebui inclusă ca o componentă obligatorie în complexul de măsuri pentru vârstnici.
Subliniem încă o dată că învățarea, ca calitate sistemică, este cel mai pronunțată în copilărie. În procesul unei conversații pregătitoare, este necesar să se creeze la copii cadrul corect pentru auto-antrenament, stimulând înclinații semnificative din punct de vedere social la ei. Predarea auto-antrenamentului copiilor, de regulă, necesită cursuri mai intensive. Așadar, S. G. Fainberg (1979) recomandă cel puțin trei ședințe zilnice cu durata de 2-5 minute. Având în vedere capacitatea ridicată de reprezentări figurative la copii, tehnica principală de implementare a exercițiilor este de a
luați în considerare reproducerea senzorială, urmată de o creștere treptată a factorului de autohipnoză pe fondul SC. Un loc semnificativ în desfășurarea auto-antrenamentului pentru copii este acordat reproducerii complotului conținutului jocului, care aduce curaj, decide capacitatea, capacitatea de a depăși dificultățile și experiențele emoționale negative. Principala tehnică specială pentru copii este metoda de autodezvoltare și educație bazată pe metoda SC și dezvoltarea SC-2-Superconștiență și gândirea de culoare deschisă.
Și acum câteva cuvinte despre procesul de „biofeedback". În autotrainingul SC, biofeedback-ul este înțeles ca un proces în care se oferă feedback asupra stării funcțiilor psihofiziologice antrenate pentru aceeași persoană care generează această informație psihofiziologică, fiind sursa acesteia.
Biofeedback-ul s-a răspândit mai întâi în rândul serviciilor speciale la crearea diferitelor tipuri de „detectoare de minciuni", iar acum acest proces este utilizat în „dispozitivul om" de autotraining SC, unde „dispozitivul" este cel mai adesea echipament complex cu
un computer și un ecran pe care puteți vedea vizual clar ce se întâmplă în corp atunci când cursantul își dă diverse comenzi. Dispozitivele cu biofeedback vă permit să dezvoltați rapid capacitatea de dezvoltare și control
controlează-ți psihicul și fiziologia.
Studiile științifice ale metodei SC arată că nu există funcții care să nu fie supuse controlului conștient al SC-Super-conștiinței. Este doar o chestiune de tehnică, muncă și timp.
3. CELE MAI BUNE TEHNICI DE ANTRENAMENT AUTO DIN LUME
A. Mesmer (1734-1815) este autorul teoriei magnetismului de vindecare a animalelor. Mesmer a fost un adept al lui Paracelsus, dar spre deosebire de el, Mesmer a evidențiat două componente în oceanul lumii magnetice: energia magnetică minerală cosmică (nevie) și energia magnetică animală, care este emisă doar de ființele vii, în special de oameni.
Mesmer a numit energia magnetică emisă de oameni „fluid". Mesmer credea că oceanul magnetic global are o natură oscilativă, precum fluxurile și refluxurile, iar proprietățile tuturor substanțelor și ale tuturor fenomenelor naturale depind de aceasta. Magnetismul animal poate fi

transmis oricăror obiecte vii și neînsuflețite, poate acționa la orice distanță, se poate acumula
curge și să fie amplificat de oglinzi sau sunet.
Potrivit lui Mesmer, magnetismul animal nu depinde de magnetismul obișnuit (mineral) și tocmai acțiunea sa explică efectul de vindecare al oricăror alte forțe ale naturii.
Mesmer credea că boala este cauzată de o distribuție neuniformă a lichidului în organism. Influențând pacientul și provocând crize convulsive, magnetizatorul realizează o redistribuire armonică a fluidului, ceea ce duce la vindecarea bolilor.
Mesmer a scris: „Magnetismul animal (fluid) se transmite în primul rând prin simțire. Doar sentimentul vă permite să înțelegeți această teorie. Un pacient care a experimentat influența mea cel puțin o dată este capabil să mă înțeleagă mult mai bine decât oricine altcineva.
Mesmer a susținut că fluidele medicului sunt transmise pacientului prin treceri magnetice și atingeri direct sau indirect, de exemplu, prin apă sau orice alte obiecte magnetizate de medic. Potrivit lui Mesmer, toate bolile ar trebui tratate numai după vindecarea sistemului nervos uman și numai după aceea este posibil un efect terapeutic bun al unei anumite boli, adică Mesmer a susținut rolul principal al sistemului nervos în procesul de vindecare. .
Metoda terapeutică a lui Mesmer a constat în scufundarea pacienților într-un somn de transă cu ajutorul sugestiei, a paselor, a loviturilor, a muzicii și a unui ritual special. Rezervoarele cu apă premagnetizată de Mesmer, pilitură de metal sau sticlă spartă aveau tije metalice speciale în jurul circumferinței lor, de care pacienții se țineau. Mesmer s-a apropiat de fiecare și a atins în plus locul dureros al pacientului cu bagheta sa magnetică (tijă de metal), în timp ce asistenții săi apăsau ușor stomacul pacientului. Majoritatea pacienților au început să simtă căldură, căldură sau frig în zonele afectate, amorțeală sau plenitudine, uneori durere sau vibrații. Unii pacienți au prezentat convulsii, contracții ale a-J
bocete, plâns, râs isteric, tuse, strigăte,
mișcări ale capului, brațelor sau picioarelor, unii au început să imite dansul, cânta la un instrument muzical sau un fel de activitate casnică sau profesională. La unii pacienți s-a observat efectul acumulării de energie „electrică” în mâini și în întregul corp. Ce nu au observat specialiștii la ședința de vindecare transă-magnetică a lui Mesmer. După ceva timp, pacienții cu ajutorul lui Mesmer au căzut într-o stare de transă profundă și au adormit. Apoi, după ceva timp (până la câteva ore), Mesmer a scos pacienții din somnul de transă terapeutică, iar mulți dintre ei au primit un efect terapeutic bun.
Mesmer era un om talentat, cu o invenție. S-a îmbrăcat bine, a fost foarte erudit, dar nu a găsit întotdeauna înțelegerea metodei sale printre contemporanii săi.
Metoda lui Mesmer a fost prima din Europa care a combinat tratamentul în transă și tratamentul cu radiații din ochii și mâinile medicului. Natura acestor radiații a fost stabilită parțial doar în prezent de către omul de știință rus academicianul Yu. V. Gulyaev.
După Mesmer, care a magnetizat apă, creme, lână, medicamente, piele, haine, lemne, pâine, diverse obiecte etc., mulți vindecători, încă neștiind despre Mesmer, în toate colțurile.
lumea își folosește metoda, pretinzând-o drept descoperirea lor și surprinzând pe alții cu un efect terapeutic ridicat. Dar toți sunt departe de Mesmer, care a făcut toate acestea, cufundându-și cu pricepere pacienții într-o transă, așa că efectul de vindecare al lui Mesmer a fost atât de uimitor încât faima lui a trecut de-a lungul secolelor și a supraviețuit până în zilele noastre.

Meritul lui Mesmer este enorm, el a fost primul dintre oamenii de știință europeni, după Paracelsus, care nu a fost înțeles de nimeni, a combinat conștient împreună cele două metode medicale cele mai eficiente - tratamentul în transă și tratamentul bioenergetic, adică tratamentul cu radiații din mâinile lui. un medic (tratament cu câmpuri fizice și radiații emanate din mâinile unei persoane).
Dar, într-o astfel de legătură, metoda Paracelsus-Mesmer nu a fost înțeleasă de contemporanii lui Mesmer și timp de mulți ani după moartea lui Mesmer, dezvoltarea științei medicale europene a urmat alte căi. Tratamentul în transă s-a dezvoltat separat, care după secole s-a conturat în „psihoterapie”, iar magnetismul de vindecare s-a dezvoltat separat, care a luat contur acum ca „tratament bioenergetic” sau „bioterapia”.
După Mesmer, mulți magnetizatori cunoscuți au fost angajați în tratamentul magnetic: Puysepur (1751-1825), care a descoperit fenomenul somnambulismului artificial și existența memoriei conștiente și inconștiente și a subliniat necesitatea unei continuări obligatorii mai lungi a tratamentului pentru pacientul până la recuperarea completă; Deleuze (1753-1835), care a susținut că numai credința magnetizează sau promovează magnetismul, iar pentru a induce o transă profundă - somnambulismul, este necesară izolarea conștiinței pacientului de toți factorii-stimuli terți-[L192JJ; Willer (1765-1815), care credea că secretul
magnetismul în managementul relațiilor interumane (strămoșul a ceea ce psihanaliştii au „redescoperit”) ulterior: Vire (1775-1846), care credea că magnetismul nu este altceva decât rezultatul natural al emoțiilor cauzate fie de imaginație, fie de atașamentul dintre oameni, mai ales astfel de , care caracterizează relațiile sexuale (idee împrumutată de Freud); Noiset (1792-1885), care a explicat efectul de vindecare prin puterea magnetismului animal inerentă magnetizatorului; Faria (1755-1819), care a susținut că din magnetizator nu emană nicio putere specială, că totul se întâmplă în psihicul pacientului; Bertrand (1795-1831), împreună cu Faria - fondatorii teoriei sugestiei, credeau că cauza principală a fenomenelor de somnambulism constă în imaginația pacientului, și nu în imaginația magnetizatorului; Charpignon (1815-1881), care a atras atenția asupra transmiterii bolii medicului către pacient ca urmare a sensibilității crescute a pacientului la empatie în transă.
Le-am recomanda studenților noștri să citească lucrările acestor oameni de știință pentru a înțelege că SC nu s-a născut de la zero și nu este o fantezie a unui individ. Este necesar să înțelegem că SC este o știință cu adevărat fundamentală, ale cărei prevederi principale au fost descoperite treptat de-a lungul mai multor secole de mințile remarcabile ale omenirii: filozofi, doctori, avocați, politicieni, fizicieni, astronomi, biologi, artiști, clerici și mulți alții.
D. Impletitura. Chirurgul din Manchester James Braid (1795-1860) a numit transa magnetică „hipnoză”. Acest termen este încă folosit de mulți, așa că Braid este uneori numit „părintele hipnotismului”. Braid a susținut că transa (hipnoza) este un somn nervos sau acea stare particulară a sistemului nervos, care poate fi cauzată de concentrarea și tensiunea prelungită a privirii senzuale și mentale, în special asupra unui obiect cu proprietăți iritante.
Braid a experimentat mult și a constatat că starea de transă (hipnoza) este cauzată, în opinia sa, de sugestie, iar starea alterată a creierului apare din cauza modificărilor compoziției sângelui în cazul unei tulburări în ritmul respirația și inima.
Braid a folosit transa în tratamentul diferitelor boli, inclusiv intervenția chirurgicală.

Punctul principal în metoda lui Braid a fost efectul cuvântului, paselor, mângâierii și presiunii asupra pielii, provocând pacientului
senzație de liniște, concentrarea atenției pacientului asupra mușchiului relaxare într-o poziție confortabilă de dormit, fixând privirea pacientului asupra unui obiect strălucitor.
Braid a constatat că unul dintre cei mai hipnogeni factori este oboseala vizuală prin fixarea privirii pe un obiect strălucitor, care la rândul său determină o inhibare generală a psihicului pacientului. Braid a prezentat teoria psihoneurofiziologică conform căreia stimularea fizică și mentală a retinei, care afectează sistemul nervos, provoacă un vis „nervos”,

pe care Braid o numea hipnotism. Braid credea că starea pe care a descoperit-o era diferită de transa fluidului magnetic descrisă de Faria și Bertrand.
Potrivit lui Braid, tipul de transă pe care l-a descoperit, cu toată fenomenologia sa, este prin natura sa un proces psihofiziologic. Braid credea că hipnotismul este o consecință a proceselor care au loc în creierul pacientului și nu ca rezultat al acțiunii unei forțe externe (fluid), așa cum au vorbit hipnotizatorii.
Braid a constatat că în hipnoză sensibilitatea pacientului, capacitatea lui de a empatiza se schimbă dramatic, iar imaginația pacientului capătă o nouă calitate, a cărei consecință este capacitatea de a percepe și asimila sugestia medicului ca o realitate reală. Braid a susținut că hipnotizatorul este ca un mecanic care, parcă, pune în mișcare forțele în corpul pacientului însuși.
De interes științific sunt experimentele lui Braid în domeniul freno-hipnozei, care au pus bazele cercetărilor privind relația dintre expunerea la diferite părți ale creierului și reacțiile fiziologice și emoționale rezultate la pacient.
Opera lui Braid a primit atenție internațională în timpul vieții autorului. Așa că chirurgul francez Broca a efectuat o operație chirurgicală sub hipnoanestezie în spitalul Necker, despre care a făcut un raport la 5 decembrie 1859 la Academia de Științe. Pe 27 februarie 1860, cunoscutul om de știință Velpo a vorbit la aceeași Academie, prezentând cercetările lui Braid ca pe o descoperire, iar doar apariția cloroformului a redus drastic interesul internațional pentru hipnoanestezie.
În prezent, Braid este interesant prin faptul că a încercat, din pozițiile științifice ale vremii sale, să dezvăluie mecanismul fiziologic al apariției transei. Dar superficial, în principal prin spectacole de varietate ale artiștilor, s-a familiarizat cu arta transei somnambulistice, prin urmare, ca majoritatea adepților săi, în spatele unui fenomen atât de complex precum transa, a văzut o singură formă, pe care a numit-o „hipnoză”. El nu cunoștea alte forme de manifestare a stărilor de transă, de exemplu, transă religioasă, stări de somnolență, forme patologice de transă, stări de conștiință îngustate (dharana) și multe altele. Cu toate acestea, contribuția lui Braid la știință este semnificativă și incontestabilă.
E. Kue. În rândul europenilor, pentru prima dată, rolul principal al inconștientului în comportamentul și sănătatea umană a fost subliniat de farmacistul nancy Emile Coué. Coue a fost primul care a descoperit principalele mecanisme psihofiziologice de influență asupra unei persoane - aceasta este sugestia și imaginația. Coue credea că influența sugestiei asupra inconștientului poate controla eficient conștiința și fiziologia unei persoane. Analizând rolul sugestiei și al autosugestiei, Coué a crezut că această sugestie și, în consecință, orice efect asupra

o persoană este posibilă numai prin mecanismul autohipnozei, care se bazează pe imaginație. Astfel, potrivit lui Kue | JJ94J I, pentru a influența psihicul și fiziologia umană, următoarele
învață să-și controleze imaginația prin autohipnoză. Coue a spus că o persoană este ceea ce își imaginează că este și este bolnavă pentru că se consideră și se imaginează bolnavă. Dacă te inspiri cu voce tare sau mental de 15-20 de ori pe zi într-o stare de transă concentrată de bine, scăpând de boală și sănătate și, în același timp, însoțești autohipnoza cu imagini imaginare cu o idee vie și un sentiment de sănătatea ta bună din toate punctele de vedere, atunci pacientul va începe să-și revină, scăpând de orice boală. În consecință, metoda psihoterapeutică de tratare a bolilor conform lui Coué este autohipnoza pe fondul imaginației dezvoltate din cauza transei. Psihotehnica obținerii unei transe, adică a unui fundal de lucru, când puteți influența eficient subconștientul, este capacitatea de a opri conștiința prin mecanismul de focalizare și concentrare a atenției strict asupra unui singur gând, sporind procesul de concentrare și neutralizare a conștiință prin imaginație.
Meritul lui Kue este că a arătat rolul principal al psihicului în mecanismul de tratare a diferitelor boli și a propus o metodă specifică pentru influențarea eficientă a psihicului și fiziologiei umane. Coue a arătat pentru prima dată în mod clar rolul unui cuvânt rostit în mod repetat în transă asupra sănătății umane. Trebuie remarcat faptul că Coue a fost și un mare medic practic; el a vindecat personal mii de pacienți de o varietate de boli folosind metoda sa. Apreciem foarte mult rolul lui Coue în dezvoltarea psihoterapiei moderne, în special o parte atât de importantă a acesteia precum sugestia psihoenergetică.
J. Liebo. Un medic francez din orașul Nancy Liebeault (1823-1905) din 1860 a început cercetări independente asupra transei hipnotice, bazate pe munca lui Braid și Faria. Liebeault și-a construit metoda pe o sinteză a metodelor Faria și Braid. Pacientul și-a fixat privirea pe puntea nasului medicului, iar medicul a început să sugereze semne de somn iminent - vrei să dormi, pleoapele tale devin grele, se instalează somnolență, vrei neapărat să dormi... etc. Sugestia de somn s-a repetat de mai multe ori după scurte pauze până când pacientul a intrat în transă hipnotică. Liebeault a stabilit că sugestia este baza psihotehnică pentru declanșarea unei transe hipnotice. El a definit transa hipnotică ca fiind asemănătoare somnului parțial normal, în care pacientul menține contactul cu medicul, iar acest somn parțial apare ca urmare a introducerii în creierul pacientului a ideii de vis sugerate. Un merit important al lui Liebeault și al studenților săi este munca în domeniul cercetării sugestiei în starea de veghe și lucrările privind studiul fenomenului post-hipnotic. Liebeault a publicat rezultatele cercetării sale în mai multe cărți.
Marele Liebeault era convins că radiațiile mâinilor umane sunt vindecatoare, așa că a combinat tratamentul cu hipnoză cu metodele de punere pe mâini și apă premagnetizată. Încrederea lui Liebeault în beneficiile tratamentului cu permise (fără contact [JJ95JJ
masaj) și punerea mâinilor a devenit mai puternică după mai multe cazuri de vindecare a sugarilor care nu au putut înțelege vorbirea unui psihoterapeut, în timp ce încercarea unor psihanaliști de a explica acest lucru printr-un efect indirect (prin intermediul mamei) este insuportabilă și nedovedită științific. , ca orice psihanaliza cu nebunia ei sexuală.
Student la Liebeault, Bernheim a fost profesor la Facultatea de Medicină din Nancy, un clinician cu experiență. Bernheim credea că „sugestia predomină în majoritatea fenomenelor hipnotice; așa-numitele fenomene fizice, după părerea mea, sunt doar fenomene mentale. Gândul care a apărut la hipnotizator și perceput de creierul pacientului produce aceste fenomene datorită sugestibilității crescute cauzate de concentrarea

psihică deosebită în timpul stării hipnotice*. În acest gând, Bernheim s-a apropiat de a înțelege transa ca o stare specială alterată a psihicului și a fiziologiei, bazată pe o stare de conștiință restrânsă rezultată din concentrarea atenției. Dar, din păcate, Bernheim, realizând că toate stările de transă nu pot fi descrise doar prin hipnoză și fenomenologia ei, a ajuns totuși la concluzia eronată că hipnoza nu există deloc, ci există doar sugestie. Explicând mecanismul fiziologic al sugestiei prin activitatea nervoasă, Bernheim a spus că „fiecare celulă a creierului, activată de un gând, activează la rândul său fibrele nervoase care emană din acesta, iar acestea transmit impulsul primit organelor care îl implementează. O numesc legea ideologiei."
Bernheim a fost primul care a stabilit că paralizia sau anestezia cauzate de sugestie nu a dus la tulburări anatomice sau fiziologice. Bernheim a fost un psihoterapeut remarcabil. În 1889, la Congresul despre hipnotism, el a spus că realizează 20 la sută din cazurile de hipnoză profundă de la pacienții săi privați și 80 la sută din cazuri în condiții de spital. Aceasta este cu 5% mai mare decât norma științifică medie.
În lucrarea sa Despre sugestie și aplicațiile sale în terapie, Bernheim oferă statistici uimitoare despre eficacitatea tratamentului prin sugestie: din 105 cazuri, 81 au fost complet vindecate, iar 22 au fost parțial vindecate.
Bernheim este primul om de știință european care a propus să suplimenteze hipnoterapia cu sugestie în starea de veghe, de aceea ar trebui considerat părintele sugestiologiei, psihoterapiei raționale, sugestiei psihoenergetice, imagoterapiei și altor tendințe moderne în psihoterapie bazată pe sugestie în starea de veghe.
Meritul școlii din Nancy este că a făcut o încercare științifică serioasă de a explica doctrina sugestiei și hipnotismului prin legile biologiei și psihologiei.
Cei mai cunoscuți reprezentanți ai școlii pariziene (Salpêtriers-Cs Coy) sunt Charcot, Babinsky, Dumontpalier, Lewis, Bürk, Encausse, Burru, Binet, Feret, Bureau, Janet, Richet.
În 1876, în cursul anului la Clinica Salpêtrière, o comisie a Societății de Biologie, formată din Charcot, Louis și Dumontpalier, la conducerea lui Claude Bernard, a testat rezultatele și concluziile a 25 de ani de cercetare a lui Buroc în domeniul metaloterapiei. într-un experiment. Rezultatele testului au arătat că, într-adevăr, diferite metale, atunci când sunt aplicate pe suprafața pielii umane, au un efect de vindecare vizibil. După aceste studii, Charcot, începând din 1878, a început cercetări independente în domeniul hipnotismului. Charcot a descris hipnoza în 1882 ca fiind un fenomen somatic care apare sub influența factorilor fizici. Existenţa stării hipnotice a fost confirmată în şcoala Charcot de prezenţa semnelor fiziologice obiective. Factorului fizic hipnogen i-au fost atribuite lumina, temperatura, presiunea atmosferica, electricitatea, magnetul, metalele, substantele medicinale, sunetul, stimulii tactili etc.
În 1889, învățăturile școlii Charcot au fost prezentate de Babinsky la Primul Congres Internațional de Psihologie Fiziologică. Principalele puncte ale noii înțelegeri a hipnozei au fost următoarele.
1. Numai fenomenele somatice fac posibilă judecarea obiectivă a prezenței unei transe hipnotice. În orice alt caz, avem de-a face cu o simulare.
2. O transă hipnotică completă ar trebui înțeleasă ca a treia fază a sa, cea mai profundă.
3. O transă hipnotică, inclusiv una profundă, poate apărea spontan la unele persoane sub influența diferitelor circumstanțe, inclusiv fără nicio sugestie.
4. În hipnotism, mai ales în formele sale extreme cele mai pronunțate de manifestare, pot fi prezente stări psihopatologice. Așa se explică o parte din ciudățenia comportamentului inadecvat al acestui tip de

categorii de persoane, pe care orice psihoterapeut practicant trebuie să le îndeplinească.
5. În etiologia ei și fenomenologia observată, hipnoza poate fi numită isterie artificială.
Din punct de vedere empiric, Charcot a fost primul care a stabilit că schimbările psihofiziologice cauzate de sugestie pot fi ușor eliminate în viitor, dacă este necesar. Charcot a fost primul care a afirmat că paralizia mentală și organică oferă o imagine clinică diferită. Din păcate, unii cercetători moderni ai hipnozei - psihanalişti, totuşi, în ciuda lucrărilor lui Charcot, evidenţiază doar componenta emoţională şi subconştientul într-o colorare strict şi exclusiv erotică din întreaga gamă a relaţiilor interpersonale. Întrucât comportamentul lui Freud la Paris purta deja în acei ani amprenta preocupării sexuale, întărită de doze de cocaină, Charcot l-a avertizat personal asupra pericolului acestui gen de abordare îngustă, profană, a „factorului genital” și a rolului acestuia în relațiile interpersonale. ll^UI
Cercetările efectuate de Burrue, Bureau și Janet au condus la descoperirea că simptomele traumei psihice pot dispărea parțial sau complet atunci când situația traumatică este reexperimentată în transă hipnotică. Ani mai târziu, Freud a folosit această idee în psihanaliză.
Binet și Feret au făcut cercetări de pionierat în psihologia experimentală. Ei au stabilit că orice act al vieții mentale a unei persoane poate fi reprodus și întărit prin sugestie. Binet și Feret credeau că sugestia se bazează pe procese psihologice care provoacă o schimbare fiziologică. Ei au propus să împartă toate fenomenele hipnotice în două tipuri - psihologice și fiziologice. Binet a descoperit că experimentele de transfer al pacienților în trecut îi fac mai susceptibili ulterior la sugestiile terapeutice. Feret și Delboeuf au constatat că pentru ca un pacient aflat în hipnoză să-și amintească o situație traumatică, trebuie mai întâi avertizat că după trezire își va putea aminti tot ce a spus medicul.
Elevul lui Charcot, Paul Richet, credea că amintirile inconștiente sunt prezente în mod constant în psihicul uman și au un efect decisiv asupra acestuia. Rite a explicat automatismul unor reacții mentale și fiziologice tocmai prin amintiri inconștiente. Această idee a fost dezvoltată ulterior de Tarde, care a stabilit că viața psihică trecută a unei persoane lasă o amprentă serioasă asupra psihicului său ulterior, fiind prezent constant în ea într-o formă subconștientă camuflata.
În 1885, Richet a stabilit starea de atracție specială care apare la persoanele profund hipnotizate față de un hipnotizator. Punând somnambulii în hipnoză prin punerea mâinilor și o ușoară apăsare pe vârful capului, Richet a constatat că pacienta începea să se simtă anxioasă de îndată ce doctorul a încercat să se îndepărteze de ea și s-a calmat doar când medicul era din nou în apropiere. Mai târziu, o altă elevă a lui Charcot, Janet, a scris: „În stare de somnambulism, pacientul, aparent, este ocupat exclusiv cu hipnotizatorul și își exprimă predilecție, smerenie și atenție față de el - într-un cuvânt, sentimente cu totul speciale pe care nimeni altcineva nu le inspiră. l." Janet a scris că mulți pacienți care au urmat tratament cu hipnoterapie au început să dezvolte afecțiune și simpatie pentru hipnoterapeutul lor.
Janet a fost prima care a atras atenția oamenilor de știință asupra unei relații serioase între nivelul de hipnotizabilitate a pacientului și amploarea și calitatea efectului terapeutic. Prin urmare, Janet a avertizat publicul împotriva speranțelor excesive pentru hipnoterapie ca panaceu, deoarece eficacitatea acesteia depinde în mare măsură de hipnotizabilitatea.
rabdator.

Janet a descoperit că în comportamentul post-hipnotic al pacientului, deja după trezirea acestuia, pe lângă semnele vizibile, există neapărat semne de comportament sugerat ascunse în sub-
[(198JJ conștiință și asocieri în niciun caz manifestate temporar idei, a căror apariție se datorează sugestiei anterioare. Aceste elemente ale psihicului ascunse în subconștient încep să influențeze fundalul emoțional al comportamentului unei persoane și, uneori, se pot manifesta ca un fenomen psihologic.
Credem că această descoperire a lui Janet ar trebui pusă pe seama celor mai mari descoperiri ale secolului al XIX-lea, din păcate, mulți cercetători moderni nu au înțeles și nu l-au apreciat deloc pe acest mare om de știință.
După moartea lui Charcot în 1893, cercetările asupra hipnotismului în Franța aproape au încetat, iar centrul acestui gen de cercetări s-a mutat din nou în Rusia.
V. Bekhterev. Academicianul rus V. M. Bekhterev (1857-1927) este autorul faimoasei metode de terapie psihoreflexă. Bekhterev credea că stările de transă sunt naturale și există nu numai la oameni, ci și la animale. Potrivit lui Bekhterev, transa este un tip de somn natural care poate fi obținut atât mental, cât și fizic, inclusiv indirect.
Bekhterev a considerat transa ca fiind un reflex inhibitor combinat indus artificial cu suprimarea atenției active. Bekhterev a explicat transa prin „inhibarea concentrării active sub influența trecerilor... sau inhibiția asociată cu desemnarea verbală sau simbolică a somnului: „somn!” instructiv sau convingător. El credea că stimulii fizici monotoni contribuie la inducerea transei, dar rolul principal revine în continuare sugestiei, care „nu este altceva decât o invazie a conștiinței sau inocularea unei idei străine în ea, o inoculare care are loc fără participarea voința și atenția persoanei care percepe și adesea fără claritate chiar și din partea sa a conștiinței. Bekhterev credea că sugestia este cea mai eficientă atunci când este dată în mod natural și complet imperceptibil persoanei căreia i se adresează și, prin urmare, de obicei nu îi provoacă.
partea nu există rezistență și pătrunde direct în subconștient, ocolind atenția activă a conștiinței de veghe.
Bekhterev a acordat o mare importanță sugestibilității pacienților, prin care a înțeles „capacitatea sau înclinația într-o măsură mai mare sau mai mică de a percepe și asimila sugestia, indiferent dacă aceasta va fi condiționată de motive interne sau externe”.
Bekhterev credea că somnul uman și animal, ca transa, au o singură natură - inhibarea activității cortexului cerebral.
Bekhterev a creat teoria și practica transei colective și a dezvoltat întrebări cu privire la consecințele sociale ale unor astfel de influențe. Bekhterev a fost un om de știință strălucit și un propagandist talentat al doctrinei transei și al rolului acesteia pentru știință și societate.
Din păcate, multe dintre descoperirile lui Bekhterev, de exemplu, doctrina reflexelor artificiale (condiționate), teoria inhibiției și altele, au început ulterior să fie atribuite fiziologului Pavlov, deși - JS Pavlov a lucrat toată viața cu câini și în psihiatrie. [JJ99JJ iar neurofiziologia umană nu a înțeles. Uciderea neașteptată a lui Bekhterev în perioada de glorie a cercetării sale științifice a lipsit știința, în opinia noastră, de un mare gânditor care, după Bodhidharma, a fost cel mai aproape de a dezlega fenomenul omului. Soarta moștenirii științifice a lui Bekhterev a fost și ea tragică. Cele mai multe dintre ideile sale cele mai interesante nu sunt înregistrate nicăieri, iar din ceea ce este înregistrat, multe s-au pierdut, multe sunt ascunse în nimeni nu știe unde și nu sunt disponibile pentru studiu de către contemporani.

Bekhterev a fost un mare practicant, dar această parte a moștenirii sale s-a pierdut, nimeni nu știe acum cum Bekhterev a putut controla și supune creierul oricărei persoane sau animal. Se știe doar că practicarea metodei lui Bekhterev a stârnit încântare și admirație în rândul lui Durov, Chaliapin, Gorki și alții care știau multe despre ochelari și psihologia umană. Din propria experiență, știm că gândurile și miracolele demonstrative foarte interesante vin și se întâmplă adesea tocmai la spectacole publice aleatorii sau între prieteni, dar, din păcate, nimeni nu le rezolvă și dispar pentru totdeauna din memorie și știință, lăsând doar încântare în public. sau ascultători. La fel este și soarta lui Bekhterev: a strălucit în timp ce a trăit, dar a murit și pentru a restabili cel mai important lucru - practica sa
chiku nu mai este posibil.

3. Freud. Mulți cercetători, printre ei și studentul lui Charcot, Sigmund Freud, au încercat să răspundă la întrebarea - ce în cea mai profundă natură a unei persoane îi guvernează comportamentul și acțiunile? De exemplu, predecesorul lui Freud Taine a scris încă din 1870 că inconștientul nostru este un proces dinamic care duce la ordonarea și organizarea gândurilor. Ten a scris: ♦ Sentimentul prinde viață în imagine, cu cât sentimentul este mai puternic, cu atât imaginea este mai strălucitoare. Tot ceea ce ia naștere în prima stare are loc și în a doua, întrucât a doua este doar o reînnoire a primei. La fel, în lupta pentru existență pe care diferitele imagini o poartă constant între ele, imaginea, înzestrată inițial cu mai multă energie, este cea care, în virtutea legii repetiției care a dat naștere acesteia, are capacitatea de a-și înlocui rivalii în orice conflict. De aceea reapare imediat, apoi se repetă adesea, până când legile dispariției treptate și atacul constant al noilor impresii îi zdrobesc privilegiile, iar imaginile rivale, după ce au atins libertatea de acțiune, capătă în sfârșit posibilitatea dezvoltării independente. Lucrările lui Richet, Taine, Tarde, Maury au dus la faptul că inconștientul a fost considerat ca o parte activă a personalității și, în același timp, ca un depozit de experiențe, impresii și emoții, începând din copilărie.
fără vârstă, dar acum reprimată în subconștient sau manifestată în vise. Prin urmare, Freud a trebuit doar să colecteze toate ideile științifice disparate și să încerce să le combine într-o singură teorie generală a inconștientului.

Freud credea că, pe lângă conștiință, subconștientul și inconștientul există în psihicul uman. Inconștientul |1200JJ este situat anatomic în sistemul centralencefalic
eu, formațiunea reticulară, care joacă un rol decisiv în comportamentul animalelor și al oamenilor, adică conștiința este controlată de inconștient prin mecanismul preconștiinței. Principala dovadă a existenței inconștientului, după Freud, sunt fenomenele de posthipnotism, somn, somnambulism în manifestările anumitor boli. Freud și-a imaginat vag viața mentală a unei persoane ca un sistem complex care funcționează în conformitate cu legile consecințelor luptei pulsiunilor inconștiente și afectelor cu atitudini conștiente conflictuale și factori activi ai mediului extern și intern, deși Freud nu a fost în stare să ofere astfel de o definiție simplă, dar clară în oricare dintre lucrările sale.

Sigmund Freud și-a construit metoda pe afirmația că originea animală a omului i-a determinat biologic subconștientul, prin urmare, două instincte animale conducătoare ghidează inconștientul în om - aceasta este frica de moarte și instinctul de procreare care uneori îl umbrește. Frica și dorința sexuală sunt cheile pentru dezlegarea conștientului și cu atât mai mult a comportamentului inconștient al unei persoane. Freud credea că instinctul sexual este cel care determină o persoană să-și dorească plăcerea, adică o persoană este o creatură care percepe realitatea și reacționează la ea prin prisma emoțiilor, inclusiv

hipnotice, după Freud, emoția erotică. Din păcate, mulți nu îl înțeleg pe Freud și își simplifică părerile despre natura umană.
Freud a încercat să se elibereze de transă și să construiască medicină fără a folosi transa, dar nu a putut face asta pentru tot restul vieții. Prin urmare, metoda de psihanaliză creată de el a făcut posibilă tratarea în principal a nevrozelor și s-a dovedit a fi slab eficientă din punct de vedere profesional sau complet inaplicabilă altor boli umane.
Freud a susținut că pulsiunile subconștiente pot fi reprimate, transformate în contrarii, sublimate și transformate în propria personalitate. Procesul de refulare constă în deplasarea din conștiință în subconștiență a instinctelor de bază ale unei persoane, camuflate sub imagini de reprezentare sau gândire - conservarea și extinderea vieții. Freud credea că energia biologică a acestor două instincte de bază creează energie mentală prin mecanismul pătrunderii din inconștient în conștiință, care alimentează toate procesele mentale. De aici rezultă că energetic conștiința și comportamentul unei persoane sunt determinate de sexualitatea sa - libidoul. Impulsurile sexuale pot fi reprimate în inconștient, iar reprimate în inconștient, ele caută o cale de satisfacție indirectă, care determină apariția nevrozelor.
Freud credea că în absența capacității de a satisface direct instinctul sexual (dorința sexuală), mecanismul de sublimare funcționează automat, iar satisfacția apare indirect prin activități profesionale, științifice, artistice, creative și de altă natură. [L^OI JJ
Apelul se îndreaptă către propria personalitate, determină caracterul unei persoane, atitudinea acesteia față de sine și față de ceilalți.
Unul dintre meritele majore ale lui Freud în studiul mecanismelor care stau la baza rolului relațiilor interpersonale în psihoterapie, bazat pe relația libidinală a pacientului cu medicul de tip „copil-mamă”, pe care Freud, ținând cont de dinamica inconștientului (fantasme), numite „transfer”, deși Freud a greșit aici, excluzând sugestia din natura transferului. Prin transfer, Freud a înțeles fanteziile și experiențele inconștiente condiționate erotic ale pacientului, modelate în exterior sub forma atracției pacientului față de medic (sau viceversa, agresivitate), iar această atracție este îndreptată, parcă, către o a treia persoană, pe care pacientul le identifică în mod eronat cu personalitatea medicului. Conținutul transferului este plin de impresii acute din copilărie și evenimente premergătoare bolii, colorate în una sau alta emoție puternică reprimată în subconștient. Teoria transferului este o încercare de a explica relațiile interpersonale în termeni de proiecție a fantasmelor. De aici rezultă, după Freud, necesitatea, printr-o conversație sinceră, de a dezvălui evenimentele reprimate și impresiile asociate acestora și
emoțiile, analizează-le din nou și regândește, care este esența metodei psihanalitice. Metoda lui Freud este o modalitate de a deveni conștient de amintirile reprimate. Deși, în opinia noastră,
natura a înzestrat creierul uman cu o metodă psihanalitică naturală – somnul, este păcat că Freud și adepții săi nu au înțeles acest lucru.
Trebuie remarcat faptul că nici Freud însuși și nici adepții săi nu oferă o explicație clară a conceptului de transfer. Aparent, Freud a ghicit că în relația „medic-pacient”, nu totul este atât de simplu,
după cum li se pare psihanaliştilor, pe lângă subconştientul pacientului, rezultatul relaţiei medic-pacient este foarte grav influenţat de o serie de factori foarte serioşi.
Freud credea că mintea preconștientă este cenzură și furnizează conștiinței doar acele informații care corespund experienței sociale și atitudinilor personale ale subiectului, în timp ce instinctele de bază, în special cele sexuale, sunt forțate afară și se creează tensiune.
o tensiune care se descarcă cel mai adesea în vise, unde dorințele reprimate sunt realizate distorsionat. De aici rezultă că pentru a

descoperi experiențe traumatice ale psihicului pacientului este necesară o conversație sinceră, o analiză a viselor, experiențe puternice din copilărie, istoria și circumstanțele bolii. O astfel de analiză a psihicului pacientului, identificarea cauzelor nevrozei, permit pacientului să-și dea seama de dorința traumatică și astfel să se vindece. Această artă este psihanaliza. Adică, intrarea în conștiința dorințelor reprimate în subconștient ameliorează stresul care traumatizează psihicul și vindecă pacientul, reconstruindu-și personalitatea în conformitate cu îndrumările medicale ale medicului. În același timp, personalitatea medicului însuși trebuie să fie atractivă și neutră, ceea ce ar permite atitudinilor sale să treacă de cenzura preconștientului și să pătrundă atât în subconștient, cât și în conștiință.
Principala problemă a lui Freud este o educație îngust europeană de vest, care a dus la ignorarea rolului și posibilităților sugestiei în diferite tipuri de transă și la supraestimarea rolului instinctului sexual. În plus, metoda psihanalitică este ineficientă din punct de vedere terapeutic.
Printre rudele lui Freud se numărau nevrotici, un epileptic, un nebun și o hidrocefalie, așa că Freud însuși se temea serios pentru sănătatea lui. Această situație a avut un impact grav asupra lucrării științifice a lui Freud. Alături de intuiții intuitive ale geniului, se pot observa, pentru a spune ușor, afirmații și concluzii anormale care sunt complet nesusținute de cercetări clinice sau de altă natură științifică.
Și totuși Freud și-a realizat visul, s-a ridicat cu cercetările sale la nivelul profesorului său Charcot și a intrat pentru totdeauna în istoria psihoterapiei cu cercetările sale în domeniul dinamicii inconștientului și al rolului acestuia în etiologia diferitelor boli, deși multe medicii sunt încă sub imperiul determinismului biochimic.
Freud a fost primul care a observat principalul dezavantaj al hipnozei - imposibilitatea aplicării pe scară largă din cauza hipnotizabilității terapeutice insuficiente a majorității pacienților. Freud a fost cel care a remarcat un alt dezavantaj al hipnozei - aceasta este dificultatea de a face față rezistenței psihologice a pacientului în fazele hipnotice superficiale și, de fapt, majoritatea pacienților sunt într-o ședință de tratament în fazele superficiale ale hipnozei, care nu permit influențarea fiziologică profundă. procesează, de fapt, scopul metodei psihanalitice a lui Freud - aceasta este o încercare de a combate aceste deficiențe ale hipnoterapiei, deoarece Freud era un medic practicant, ale cărui servicii erau foarte plătite, așa că era nevoie de o metodă care să crească eficacitatea tratamentului vizibil pentru pacientul. Metoda psihanalitică a lui Freud a fost prima care a rezolvat problema de a convinge pacientul că nu există înșelăciune și că există un rezultat terapeutic științific, reducând astfel rezistența psihologică a pacientului și formând o atitudine subconștientă față de un rezultat științific pozitiv al tratamentului psihoterapeutic.
Freud s-a înșelat și prin faptul că reprimarea ideilor eficiente în subconștient dăunează întotdeauna pacientului, iar extragerea lor din subconștient dă întotdeauna un efect terapeutic pozitiv. De exemplu, în fața unei mame, o mașină și-a zdrobit copilul. Psihoterapia în acest exemplu clasic constă în transferul, folosind o transă profundă, a informațiilor despre moartea unui fiu din conștiință în subconștient și ștergerea completă temporară a acestuia, urmată de o deactualizare neutralizantă terapeutică treptată, iar apoi introducerea treptată a pacientului într-un situație nouă, dar cu un cadru schimbat în scop terapeutic și, prin urmare, o reacție mai neutră la trauma psihică (moartea unui copil). În termeni simpli, tratamentul va fi schimbarea, reducerea sau îndepărtarea conștientului deplin –l. durere, nu invers.
[L203JJ]

Există o serie de boli (nevroze traumatice, fobii, convulsii isterice severe, perversiuni sexuale, defecte de personalitate, dependență de droguri, abuz de substanțe, alcoolism etc.), când, ținând cont de capacitatea crescută de a-ți aminti într-o transă profundă , ar trebui mai întâi să deactualizezi vechiul set de informații traumatice sau negative din subconștient și abia apoi, prin metoda codării duble cu efect post-transă, este greu să intri în conștiință și să stabilești în mod constant un nou cadru de tratament în ea. În acest caz, „lucrarea” preliminară a medicului cu subconștientul (distrugerea cadrului „bolnav”) sporește rolul terapeutic al noului cadru, format în conștiință prin mecanismul fiziologic al dominantului (un focus stabil de excitație). sau inhibiție, în funcție de tipul de transă). Cu toate acestea, psihotehnica descrisă pentru tratarea acestor boli a fost creată de mine abia la sfârșitul secolului XX. și este foarte diferit atât de metodele psihanalitice terapeutice ale lui Freud, cât și de metoda psihocathartică anterioară a lui Braid.
Lucrarea lui Freud a avut un impact serios asupra psihiatrului elvețian C. Jung, care a creat o doctrină interesantă, după părerea noastră, a inconștientului colectiv. Jung credea că experiența psihică trăită de umanitate nu dispare fără urmă, ci este fixată ca biologică în structurile creierului unui individ și apoi se manifestă la nivel instinctiv sub forma așa-ziselor arhetipuri, care devin limbajul inconștientul și motivează comportamentul uman. Adepții moderni ai lui Jung, cufundând o persoană în cea mai profundă transă, încearcă să extragă din „memoria” sa experiența mentală a încarnărilor anterioare.
K. Dubois. Dubois a fost primul care a subliniat posibilitatea unui efect terapeutic eficient asupra unei persoane fără utilizarea stărilor de transă profundă. Dubois credea că efectul terapeutic al expunerii psihoterapeutice nu depinde întotdeauna de adâncimea transei. Este suficient să se stabilească un contact psihologic cu pacientul, în care pacientul va putea asculta conversația medicului cu atenția constantă necesară, iar medicul în acest caz va putea schimba evaluarea pacientului asupra stării sale de boală convingând reeducarea rezonabilă a gândirii distorsionate a pacientului. Dubois credea că bolile distorsionează imaginația pacientului, așa că medicul trebuie să învețe pacientul introspecția critică, cum să-și corecteze gândirea și imaginația.
Dubois și-a construit teoria psihoterapiei raționale pe vechea părere că o persoană este ceea ce crede că este, adică gândurile străvechi că o persoană este ceea ce și care sunt gândurile sale. În consecință, potrivit lui Dubois, corectarea gândurilor pacientului, dezactivarea atitudinii sale psihologice morbide duce indirect prin mecanismul subconștientului la o schimbare terapeutică psihofiziologică direcționată și vindecare ulterioară.
Zr – Primatul psihicului în tratamentul diferitelor boli – [1204JJ acesta este principalul lucru în metoda psihoterapiei intelectuale conform Dubois. Influența logică educațională asupra gândurilor și moravurilor pacientului în vederea formării unei atitudini psihologice față de vindecare - aceasta este metoda Dubois, la care autorii tratează cu mare respect. Suntem de acord cu Dubois asupra punctului principal - da, în unele cazuri orice medic poate și ar trebui să poată influența un pacient printr-o simplă conversație de vindecare intelectuală, fără a folosi o transă profundă. În același timp, un impact terapeutic țintit sistematic asupra conștiinței duce la fixarea informațiilor terapeutice în subconștient, care la rândul său formează o dominantă stabilă și duce automat la un impact asupra fiziologiei pacientului și la un efect terapeutic.
I. Adler. Din cele mai vechi timpuri, se cunosc astfel de expresii: „O persoană este condusă de dorința sau de cunoaștere, sau de putere sau de bogăție”. Adler credea că orice persoană încearcă în primul rând să se

afirme într-o formă sau alta și să-și simtă superioritatea în ceva.
Aceste dorințe inconștiente se bazează pe dorința de putere a individului. Majoritatea oamenilor, conform lui Adler, se caracterizează printr-o stima de sine distorsionată, care duce fie la acte de autodepreciere, fie la autolauda, reacții inadecvate și comportament ciudat care atrage atenția asupra lor. În consecință, baza acțiunilor și comportamentului oamenilor, potrivit lui Adler, este voința de putere încălcată. Astfel, sarcina unui psihoterapeut, în cazul unei grave distorsiuni a stimei de sine, se rezumă la a explica necesitatea unui comportament social normal adecvat, adică un astfel de comportament în care să nu intervină nici autoumilirea, nici auto-mărirea pretențioasă.
Din punct de vedere spiritual, Adler a încercat să lupte împotriva violenței inerente atât criminalilor, cât și supraoamenilor. Nu e de mirare că anticii credeau că cel mai teribil și periculos viciu uman este mândria. De aici a urmat celebrul sfat: „dacă vrei să obții ceva în practica spirituală, în primul rând, potoliți mândria”.
I. Shults. Psihiatrul berlinez Johann Schulz a creat în 1932 un minunat sistem de autohipnoză, pe care l-a numit „antrenament autogen”. Au trecut mulți ani, psihotehnica lui Schultz a fost îmbunătățită și astăzi este folosită în următoarele scopuri:
1. Cresterea stabilitatii neuropsihice in conditii stresante si extreme.
2. Creșterea nivelului de conservare și dezvoltare a sănătății, reducerea accidentelor și rănilor.
3. Îmbunătățirea calității și performanței mentale și fizice
muncă fizică.
4. Îmbunătățirea calității educației și reducerea timpului pentru toate tipurile de educație.
5. Eliminarea cauzelor psihofiziologice negative
climatul psihologic și productiv la întreprinderi și organizații.
6. Îmbunătățirea calității luptei împotriva obiceiurilor proaste, a căderilor psihologice, a suprasolicitarii nervoase și fizice.
7. Prevenirea stresului neuropsihic și a bolilor neuropsihiatrice.
Sursele antrenamentului autogen (AT) pot fi considerate trei direcții diferite în istoria culturii umane. Acestea sunt tehnicile medicinei populare indiene, doctrina hipnozei și doctrina autohipnozei.
În ultimii 30 de ani, AT a devenit foarte răspândită atât aici, cât și în străinătate în diverse modificări și variante. Interesul pentru metodă a crescut constant începând cu anii 1950. Cartea unuia dintre creatorii antrenamentului autogen I. Schultz (1884-1970) a fost publicată în 1966 în ediția a XII-a.
Potrivit acestuia, doar în Germania cel puțin 15.000 de oameni folosesc cu succes această metodă. În Statele Unite, numărul persoanelor care au folosit antrenamentul autogen a ajuns la 1.000.000 de persoane.
În anii 60 au apărut la noi primele studii despre antrenamentul autogen: a fost tradusă cartea lui Kleinsorge și Klumbies „Tehnica de relaxare”.
La Congresul al IV-lea al neuropatologilor și psihiatrilor din întreaga Uniune (1963), pregătirea autogenă a fost recomandată pentru includerea în psihoterapie complexă.
Un simpozion despre pregătirea autogenă, organizat în decembrie 1967 la Leningrad, a arătat că această metodă este utilizată pe scară largă într-un număr de clinici din Uniunea Sovietică.
La o reuniune a Societății Neurologi și Psihiatri din Leningrad, dedicată problemelor antrenamentului autogen (septembrie 1970), s-au discutat nu numai posibilitățile terapeutice ale metodei, ci și aplicarea metodei în complexul de prevenire a bolilor ocupaționale. boli la locul de muncă, utilizarea lui în sport și în pregătirea psihofizică a personalului militar.
Utilizarea antrenamentului autogen în instituțiile medicale în ultimii ani a arătat posibilitatea utilizării acestuia în ceea ce privește

aspectul social și preventiv al psihoterapiei. Stăpânirea propriilor emoții, antrenamentul voinței, memoriei, concentrarea atenției, crearea unei activități nervoase superioare flexibile, mobile și stabile, obiceiul de autoobservare și auto-raportare - acestea sunt tocmai calitățile sistemului nervos dezvoltat. prin antrenament autogen pe care fiecare specialist îl implica în mod deosebit de complex și intens asupra stărilor neuropsihice din profesii. Aceasta implică o valoare aplicată foarte importantă a antrenamentului autogen. Corectarea prin această metodă a caracteristicilor psihologice individuale nefavorabile ale unei persoane (predominanța emoțiilor negative în condiții dificile și dificultatea de a le depăși, tensiune emoțională și musculară, lentoare, scăderea atenției etc.) și deplasări vegetativ-vasculare excesive, împreună cu o orientare psihoprofilactică, poate fără îndoială
[C206|1
accelerează stăpânirea tehnologiei moderne și au un impact pozitiv asupra productivității muncii într-un sistem complex de inginerie și psihologie „om-mașină”.
O mare contribuție la regândirea științifică a teoriei AT aparține unor oameni de știință ruși proeminenți precum Lobzin, D. Kandyba, Filatov, Sinitsky, Shargorodsky, Svyadoshch, Myasishchev, Rozhnov, Liebig, Romen, Belyaev și alții. considera antrenamentul autogen una dintre cele mai importante metode psihoterapeutice. Pe AT au fost scrise o mulțime de lucrări științifice, articole, scrisori metodice. Metoda AT este predată maselor largi ale populației, folosind mijloacele de comunicare: radio, televiziune, tipar.
Ce ar trebui să știe un student de pregătire autogenă când începe cursurile?
AT este o tehnică psihoterapeutică foarte importantă. Este un sistem de autoreglare a diferitelor funcții mentale și fiziologice.
Popularitatea tot mai mare a metodei în rândul medicilor de diferite profiluri, extinderea continuă a domeniului de aplicare a antrenamentului autogen se explică prin faptul că principala legătură a metodei constă în posibilitatea restabilirii reglării nervoase a multor procese fiziologice. Printre metodele de psihoterapie, antrenamentul autogen ocupă un loc special, deoarece, folosindu-l, stagiarul însuși este implicat activ în munca psihoterapeutică, menținând în același timp inițiativa și autocontrolul deplin.
Tehnicile AT sunt dobândite în procesul de exerciții sistematice, ceea ce conferă acestei tehnici un caracter de antrenament. Întrucât un astfel de antrenament este de neconceput fără exercitarea concomitentă a voinței, trebuie recunoscut și ca activând personalitatea. Cu păstrarea deplină a inițiativei și a autocontrolului, această acțiune de sine face din AT un proces intelectual și volițional care duce la o restructurare rațională a personalității.
Din punct de vedere metodologic, AT este împărțit condiționat în 4 faze: prima fază - relaxare musculară și vasodilatație; Faza a 2-a - imaginația intrigii; a 3-a faza - autoprogramare; Faza a 4-a - fixare.
O componentă somatică esențială a emoțiilor negative este tensiunea musculară. AT, permițându-vă să obțineți o relaxare (relaxare) eficientă a mușchilor, duce în același timp la crearea unui sentiment de pace, echilibru intern la cursant.
Se știe că tensiunea musculară este o componentă somatică a fricii și a altor emoții negative. O față încordată, o voce „înăbușită”, dificultăți de respirație, „îngheț”, amorțeală, tremur nervos - toate acestea sunt simptome de stres psihologic. Experiența de zi cu zi și observațiile științifice indică faptul că expresia feței, datorită tensiunii mușchilor mimici, se modifică în conformitate cu rS-222 - ^ cu starea emoțională.
Schimbările sale minore [L207JJ

reflectată imediat în ritmul şi amplitudinea mişcărilor respiratorii.
Este de remarcat faptul că relaxarea musculară servește ca o expresie externă a emoțiilor pozitive, o stare de pace generală, echilibru, satisfacție (de exemplu, relaxare musculară atunci când zâmbești). Pe de altă parte, folosim relaxarea musculară voluntară în fiecare zi pentru a adânci odihna, pentru a accelera adormirea. Relaxarea musculara pregateste sistemul nervos pentru odihna, pentru starea de tranzitie de la veghe la somn; se remarcă și la trezirea dintr-un somn răcoritor. Semnificația fiziologică a relaxării musculare se manifestă ca un factor independent care reduce tensiunea emoțională și ca un factor de pregătire pentru trecerea de la starea de veghe la somn.
Un mușchi relaxat transportă impulsurile de odihnă către creier. Corpul uman este unul dintre cele mai avansate sisteme biologice de autoreglare. Sistemul nervos uman este o materie biologică complexă foarte diferențiată, are două departamente: sistemul nervos central și sistemul nervos autonom.
Prin sistemul nervos central, o persoană își poate transmite eforturile volitionale, poate să se ridice, să se așeze, să facă orice mișcare după bunul plac, adică își poate controla mușchii striați.
Sistemul nervos autonom inervează organele interne, glandele endocrine, vasele de sânge și vasele limfatice și mușchii netezi. De asemenea, reglează nutriția și metabolismul țesuturilor, iar acum se crede că această funcție este cea mai importantă în activitățile organismului. Viața noastră emoțională depinde în mare măsură de starea părții vegetative a sistemului nervos, care la prima vedere nu poate fi influențată de un efort de voință.
Încercați, de exemplu, să comandați: „Lasă vasele de pe brațul meu să se extindă” - și comanda ta nu va fi executată. Dar dacă folosiți o comparație inversă bogată din punct de vedere emoțional, atunci vasele vă vor asculta! De exemplu, folosind expresia și reprezentarea figurativă „mâna mea este scufundată în apă caldă” - puteți treptat realiza acest sentiment.
Important este că acesta nu este doar un sentiment subiectiv, ci o reacție vasculară fizică obiectivă care trebuie investigată.
Experimentele au arătat că temperatura crește cu 3-4 grade Celsius.
AT necesită o atitudine foarte serioasă, atentă din partea elevului.
Atunci, ca urmare a antrenamentului, se formează așa-numitul grup de reflexe de odihnă.
AT prevede, de asemenea, extinderea vaselor de sânge periferice. Trebuie să învățați cum să generați o val de căldură la extremități prin dilatarea vaselor, ceea ce adâncește și sentimentul de liniște într-o măsură semnificativă. Redistribuirea [1208J I Sânge în organism, care se realizează cu ajutorul accentuării activități, expansiunea vaselor periferice afectează în mare măsură starea sistemului nervos central, activitatea creierului.
Creierul funcționează într-un mod mai relaxat. O stare similară este familiară tuturor. Se observă după o masă abundentă, când o parte din sânge este redistribuită fiziologic în organism, adică trece la funcția de digestie.
Deci, prima fază, descrisă mai sus, este relaxarea musculară și vasodilatația.
În antrenamentul autogen, există o a 2-a fază de imaginație a intrigii, când se recomandă să se prezinte viu și figurat, în culori, imagini ale pădurii (râuri, lacuri, plantații de mesteacăn) pe „ecranul ochiului mental”. Toate acestea adâncesc semnificativ reflexele de odihnă. Urmează o odihnă profundă și eficientă, care este resimțită subiectiv ca un pui de somn plăcut. Adesea există o tranziție către somn. Această fază este folosită în sport pentru a elabora modelul psihofiziologic al acțiunii sportive (psihoantrenamentul ideomotor).

După scufundarea într-o stare de somnolență profundă, începe a treia fază - autoprogramarea.
Creierul uman are o trăsătură caracteristică: atunci când o persoană se află într-o stare de somn profund, când cortexul cerebral este parțial inhibat, sistemul nervos central este deosebit de susceptibil la informații utile care intră în el. De exemplu, învățarea unei limbi străine într-un vis (hipnopedie) se bazează pe aceasta. La auto-studiul AT, este recomandat să folosiți această fază pentru a crea o dispoziție psihologică optimă, precum și pentru a depăși obiceiurile proaste (de exemplu, fumatul). Pentru a face acest lucru, este suficient să repetați pe scurt și concis fraze de mai multe ori care vizează atingerea scopului de mai sus. De exemplu, dacă doriți să obțineți o bună dispoziție, trebuie să repetați: „Devin mai calm, mai puternic, mai rezistent, mai puternic în fiecare zi”, „Simt că fiecare sesiune aduce o bună dispoziție, un somn odihnitor”, „cel dorit pacea este mereu păstrată în mine”.
Dacă doriți să scăpați de fumat pe fundalul somnolenței profunde, trebuie să repetați: „Sunt dezgustat de mirosul de fum de tutun”, „Sunt dezgustat de gustul tutunului”, „când fumez există greață, salivație”, „Sunt dezgustat de fumat”.
Fiecare dintre elevi, dacă construiește acest experiment cu conștiință și sârguință, va obține rezultate pozitive.
Faza a 4-a este o scurtă repetare a primei faze - faza de relaxare musculară și vasodilatație. Se administreaza la sfarsitul sedintei pentru a consolida reflexele de odihna.
Fiind angajat în AT, trebuie să vă amintiți în mod constant așa-numita „regulă de aur”: fiecare frază rostită ar trebui să devină sentimentul tău. Acest lucru este foarte important, aceasta este esența fiziologică a metodei. Acest lucru trebuie amintit în mod constant în timpul desfășurării cursurilor independente în AT. (L209JJ
Fiind angajat in AT, este de asemenea necesar sa stii ca toate senzatiile pe care le provoci (greutate, caldura in maini) nu sunt aparente, ci reprezinta procese fiziologice complexe in organism.
Cu ajutorul AT, este posibilă reglarea tensiunii arteriale, a activității tractului gastrointestinal etc. Prin urmare, așa cum sa menționat mai devreme, AT nu este doar o metodă preventivă, ci și o metodă terapeutică valoroasă.
Este indicat să desfășurați cursuri în timpul liber (înainte de muncă, după muncă) pentru a vă trece rapid corpul de la muncă la odihnă.
Metoda AT vă permite să exersați în orice condiții: culcat pe pat, așezat pe scaune, individual și în grupuri mici.
Trebuie să faci antrenament autogen la muzică; este de dorit ca muzica să fie din repertoriul clasic, calmă, melodică, discretă, liniștită - este fundalul ședinței, nu trebuie ascultată, ci auzită.
Sunt recomandate următoarele piese muzicale: Beethoven - „Moonlight Sonata”. Ceaikovski - Vals sentimental. Glitch - „Melodie”. Schumann - Vise. Saint-Saens - „Lebăda”. Schubert - Ave Maria. Offenbach - barcarolă din opera Poveștile lui Hoffmann.
Pentru auto-studiu folosind textul de antrenament autogen, este propus ca manual „Memo pentru studentul de antrenament autogen”.
Succesul orelor va depinde de cât de serios ia studentul stăpânirea antrenamentului autogen. Astfel, în stăpânirea AT, dorința, atitudinea față de stăpânirea tehnicii și atitudinea psihologică sunt de mare importanță.
Pentru a facilita procesul de învățare a antrenamentului autogen se propune textul orelor.
Când faceți auto-studiu, rețineți următoarele:

1. Fiecare frază rostită mental ar trebui să devină sentimentul tău, să se transforme într-un sentiment. Aceasta este „regula de aur” a antrenamentului autogen.
2. Expresiile ar trebui să fie pronunțate încet, repetându-se de mai multe ori și, în unele cazuri, atunci când pelerinele străine distrag atenția
Li, - în șoaptă, dar întotdeauna încet.
3. Asigurați-vă că mențineți structura sesiunii, implementați componentele antrenamentului autogen într-o anumită secvență:
Faza 1 - relaxare musculara si vasodilatatie (brate, picioare, fata, cap, plex solar).
Faza a 2-a - imaginație complot.
Faza a 3-a - autoprogramare.
A 4-a fază - fixare (repetare scurtă a primei faze).
4. Între fiecare frază, trebuie să faci mici pauze, timp în care să poți analiza mai atent senzațiile rezultate. Pauzele dintre frazele din text sunt marcate cu |[210J| semn (-).
5. În timpul dezvoltării fiecărei componente ulterioare, puteți reveni la cea anterioară pentru a consolida senzația primită anterior. (Cu toate acestea, dacă sentimentul este persistent, nu puteți folosi această tehnică.)
Începând cursurile, trebuie să vă pregătiți pentru sesiune, să luați o poziție confortabilă, să vă relaxați. Apoi respirați adânc și calm și expirați. Ochii sunt închiși. Cursurile se pot desfasura culcat pe spate sau asezat intr-un fotoliu, pe un scaun.
Textul antrenamentului autogen este pronunțat încet:
Mă conectez la sesiune, renunț la toate gândurile străine - Mâinile îmi sunt grele -
Mușchii brațelor sunt relaxați - Brațele sunt letargice, imobile -
Greutatea plumbului se extinde încet peste brațele mele - Brațele sunt grele -
ma calmesc -
ma calmesc -
Senzația de greutate în mâini se intensifică și crește -
Simt un sentiment de calm care curge prin corpul meu - Mușchii brațelor mele sunt relaxați -
Ochii închiși calm - Respirația este calmă, chiar -
Toate gândurile străine le renunț cu hotărâre și calm -
Îmi amintesc constant „regula de aur” a antrenamentului autogen: fiecare frază ar trebui să devină un sentiment -
Simt din ce în ce mai multă greutate de plumb revărsându-mi peste mâini -
Severitatea crește și crește treptat -
Mâinile mele sunt grele
Mâinile mele sunt grele
Sunt din ce în ce mai calm
Simt o ușoară pulsație în vârful degetelor—Vasele de sânge din brațele mele se extind—Valuri de sânge cald și pulsator se năpustesc în palmele mele—Senzația de pulsație se intensifică și crește—Ascult această senzație—
Varful degetelor imi palpita, o caldura vizibila imi incalzeste palmele...
Palmele îmi sunt calde, mâinile par scufundate în apă caldă - Starea de odihnă este mai profundă și mai plăcută - Nimic nu mă distrage -
ma calmesc -
ma calmesc -
Brațele grele, vârfurile degetelor pulsand
Simt o căldură plăcută și pace -
ma calmesc -

Ochiul minții alunecă încet peste picioarele mele - Senzația evocată rămâne în mâinile mele -
Pe ecranul ochiului minții mele, îmi văd picioarele distinct și clar -
Mușchii picioarelor sunt complet relaxați - Picioarele mele sunt nemișcate, relaxate -
Simt că greutatea plumbului îmi curge pe picioare -
Picioarele îmi devin grele, ca după o plimbare lungă
Nu vreau să-mi mișc picioarele, nu vreau să mă mișc -
Sunt din ce în ce mai calm
Sunt calm (pe) -
Sunt calm (pe) -
Fiecare celulă a corpului meu este plină de pace -
Mă gândesc doar la odihnă profundă
Sunt mulțumit de sentimentul de pace dorită -
Sunt complet calm (pe) -
Sunt complet calm (pe) -
Mușchii corpului meu sunt complet relaxați -
Mă bucur să -
Sunt calm (pe) -
Mă odihnesc -
Sunt calm (pe) -
Ochiul minții mele se mișcă încet peste fața mea - Mușchii frunții se relaxează -
Fruntea mea este complet calmă -
Mușchii care unesc sprâncenele sunt relaxați - Ochii mei sunt complet calmi și închiși - Pleoapele devin grele -
Pleoapele calme -
Încerc să simt acest sentiment cât mai profund posibil -
Obrajii mei sunt relaxați
Mi-am relaxat mușchii de mestecat -
Mușchii buzelor relaxați
Buzele mele sunt ușor întredeschise
Mușchii feței mele sunt relaxați -
Fața mea este complet calmă
Sunt complet calm (pe) -
Un calm plăcut se răspândește încet peste capul meu - Gândurile curg lin, încet, leneș -
Mintea mea este complet calmă
Mă odihnesc calm, calm -
Fiecare celulă a corpului meu, fiecare nerv este plin de pace -
Nimic nu-mi distrage atenția -
Sunt absolut calm (pe) -
Ochiul minții mele alunecă încet în jos prin nazofaringe până la laringe -
Respirați ușor și liber
Simt ușurare și pace
Un calm plăcut se răspândește încet peste pieptul meu - Pacea îmi înfășoară inima -
Inima mea bate calm și uniform -
Valurile de pace profundă se răspândesc încet prin corpul meu - Gândurile mele sunt concentrate în regiunea epigastrică - Plexul meu solar se încălzește treptat -
Sângele pulsat cald îmi încălzește plexul solar -
Simt o căldură plăcută de încălzire în regiunea epigastrică -
Plexul solar transmite raze de căldură, pace în tot corpul - simt o ușoară pulsație în plexul solar - Fiecare dintre nervii mei este plin de pacea dorită - sunt complet calm (activ) -
O imagine a pădurii apare pe ecranul ochiului minții -
Vreau să-mi imaginez pădurea -

Văd o pajiște suculentă de smarald -
Văd cer albastru
Văd coroanele verzi luxuriante ale copacilor -
Sunt intr-o stare buna -
Sunt calm (pe) -
Nimic nu-mi distrage atenția -
Mă odihnesc -
Sunt calm (pe) -
Sunt complet la mila păcii -
Văd un crâng de mesteacăn, mesteacăni subțiri acoperiți cu frunziș verde -
Văd un cer albastru între mesteceni -
Văd o poiană, un covor de iarbă verde luxuriantă -
Încerc să-mi imaginez toate acestea cât mai luminos și figurat posibil -
Încet, calm privirea mea alunecă peste firele de iarbă, peste frunze -
Sunt calm (pe) -
Sunt absolut calm (pe) -
Sesiunea a avut un efect benefic asupra sistemului meu nervos -
În fiecare zi devin mai calm, mai rezistent, mai puternic,
mai puternica -
Simt că fiecare sesiune de antrenament autogen aduce o bună dispoziție, un somn odihnitor -
Sunt complet calm (pe) -
Pacea interioară dată de antrenamentul autogen devine
se ondulează pe tovarășul meu credincios - Ochiul minții alunecă din nou peste mâinile mele - Mâinile îmi sunt grele -
Simt pulsația în vârful degetelor - Palmele îmi sunt calde -
Ochiul minții alunecă peste picioarele mele - Picioarele mele sunt grele, relaxate -
despre
Calmează-mi fața
Calmează-mi creierul
Pieptul meu este plin de un sentiment de ușurare și pace -
Lucrează calm și uniform inima mea -
Simt căldură în plexul solar -
Sunt complet calm (pe) -
Pacea dorită rămâne, se păstrează constant în mine - respir adânc și expir -
Strâng fiecare mână într-un pumn -
Îndepărtează senzația de greutate -
Sunt plin de valuri de vivacitate, energie -
Dispoziție excelentă -
M-am odihnit grozav (a) - Deschide-mi mainile -
Respir adânc și expir
Deschid ochii
Lecția s-a terminat.
Seara, înainte de a merge la culcare, fiecare student la AT ar trebui să completeze un protocol special de auto-raportare, din care anexez o mostră. Protocolul ajută la monitorizarea obiectivă a rezultatelor auto-antrenamentului (vezi tabelul).
Autohipnoza medicala. Pacienții hipnotizați de un terapeut raportează uneori că au experimentat căderea într-o stare hipnotică acasă în timp ce reacţionează situația ședinței (fie fixând un obiect cu ochii, fie imaginându-și că aud vocea hipnotizatorului). De obicei, astfel de stări se termină cu somnul (ziua sau seara). Unii pacienți raportează că ating aceeași profunzime de transă ca în timpul ședinței, dar cei mai mulți afirmă că nu a fost profundă.
Starea hipnotică, indusă de unii subiecți din proprie inițiativă, poate deveni obiect de studiu sistematic și este folosită pentru a întări

efectul tratamentului simptomatic. Prin urmare, este necesar să se învețe pacienții așa-numita autohipnoză.
Cea mai simplă formă de antrenament este următoarea: un pacient care a fost hipnotizat în timpul unei ședințe este sfătuit să reproducă aceeași situație acasă de 1 sau 2 ori pe zi. Unii pacienți reușesc, dar transa este aproape întotdeauna superficială.
Cel mai avansat antrenament de autohipnoză se poate face în două moduri: în primul rând, sub hipnoză (în prezența unui terapeut) și, în al doilea rând, prin autoinstruire.
De obicei, autohipnoza este mai greu de realizat decât heterohipnoza (hipnotizarea de către un medic). Cu ajutorul tehnicii de antrenament sub hipnoză se realizează cel mai adesea o transă ușoară sau medie, dar uneori o transă profundă. Când se folosește o tehnică de auto-învățare, se crede în general că este imposibil să se realizeze o transă profundă.
Se pune întrebarea: auto-hipnoza, realizată prin antrenament sub hipnoză, poate fi considerată o adevărată auto-[1214JJ] hipnoză? Într-adevăr, în aceste condiții, realizarea transei
Protocolul de auto-raportare Ne_Session
antrenament autogen
F. i. despre. Vârsta Profesie
Numărul secvenței sesiunii, data Indicatorii climatici
1 Gradul de concentrare internă a) vizuală
b) senzual
2 Gradul de relaxare musculară
3 Mâna dreaptă a) senzație de greutate
b) senzație de căldură
4 Mâna stângă a) senzație de greutate
b) senzație de căldură
5 Picior drept a) senzație de greutate
b) senzație de căldură
6 Picior stâng a) senzație de greutate
b) senzație de căldură
7 Gradul de somnolență
8 A adormi în timpul unei ședințe (+) (-)
9 Gradul de sedare generală după ședință
10 Ce te împiedică să te relaxezi a) gânduri străine
b) zgomotul ambiental
Legendă: a) indicatorul este bine exprimat - 4; b) moderat pronunțat - 3; c) slab - 2; d) absent - 1; „Da” - (+), „Nu” - (-) Note
în mare parte datorită relaţiei dintre medic şi pacient. Același factor joacă un rol principal în obținerea unui efect terapeutic. În metoda de autoînvățare, factorul relație este evident absent și, prin urmare, rezultatele terapeutice sunt foarte îndoielnice.
Pentru a realiza autohipnoza în timpul antrenamentului sub hipnoză, este necesar să se pună pacientul într-o transă heterohipnotică profundă. Potrivit lui Salter (1950), aceasta necesită cel puțin catalepsia extremităților sau anestezie, dar este de preferat să se ajungă la gradul 13 de transă pe scara Davis și Husband. În ceea ce privește tehnica folosită, aceasta poate fi diferită. După ce pacientul a căzut într-o stare de transă profundă, i se face o sugestie post-hipnotică de următorul tip: IL215JJ
„În continuare, ori de câte ori vrei să intri într-o stare de transă profundă, chiar mai profundă decât cea în care te afli acum, vei putea să o atingi direct. Trebuie doar să te simți confortabil și să te relaxezi, așa cum era acum când te-am hipnotizat. Pe măsură ce te relaxezi, spune-ți mental că intri acum într-o hipnoză profundă, apoi respiră adânc de trei ori și, de îndată ce vei respira a treia, vei cădea într-o transă foarte profundă. În timpul hipnozei, vei putea să gândești și să menții controlul complet asupra ta. Puteți să vă faceți orice sugestie în timp

ce sunteți sub hipnoză și să manifestați toate fenomenele hipnotice pe care le doriți. Pentru a te trezi, tot ce trebuie să faci este să-ți spui că te trezești. Apoi vei număra până la trei și la numărarea până la trei te vei trezi în sfârșit. Dacă apare o situație critică în timp ce ești hipnotizat, te vei trezi instantaneu automat pentru a lua toate măsurile necesare. De fiecare dată când te hipnotizi, vei putea să auzi și să urmezi toate sugestiile pe care le dau, chiar dacă acestea contrazic unele dintre sugestiile pe care ți le-ai dat. Dar nu veți asculta pe nimeni altcineva și nu veți accepta sugestii de la nimeni, cu excepția cazului în care, desigur, ați decis altfel în prealabil. Nu veți folosi auto-hipnoza fără un motiv întemeiat și nu o veți abuza niciodată. Vei putea halucina daca vrei, dar numai cand esti fara martori, sau ca ei sa stie ce faci. Nu veți provoca niciodată astfel de halucinații care v-ar putea face rău dvs. sau altcuiva. Aceste sugestii vor rămâne în vigoare până când le modific sau le anulez. Nimeni altcineva nu le poate schimba sau anula,
chiar și pe tine însuți."
Wolberg a inclus instrucțiuni în metoda sa de a ridica mâna pentru a realiza autohipnoza. În plus, Salter (1950) în „What is Hypnosis" a descris trei tehnici în legătură cu profunzimea transei pe care pacienții sunt capabili să o atingă.
Pentru a da un exemplu de formare de auto-studiu, împrumutat de la Rhodes (1952) în „Hipnoza curativă", Urmând acest autor, un pacient care dorește să efectueze auto-hipnoză ar trebui să citească și
urmați exact instrucțiunile de mai jos.
Prima etapă a auto-hipnozei este „închiderea ochilor". Deci ma refer la starea in care, fiind treaz, nu vei putea deschide ochii. Acest lucru se poate realiza stând pe un scaun confortabil într-o cameră liniștită. Apoi, trebuie să faceți următoarele.
1) Spune „unul" și, în același timp, gândește-te: „Îmi devin foarte grele pleoapele". Gândește-te doar la el, concentrează-te pe acest gând, simți-l, crede în el în timp ce te gândești la el. Alungă orice alt gând, cum ar fi „Mă întreb dacă asta va funcționa". Concentrează-te pe un gând: „Pleoapele mele devin foarte, foarte grele". Dacă ai IJL216JJ, doar acesta s-a gândit dacă te concentrezi
pe ea, impregnată cu ea și credeți în ea în timp ce vă gândiți la el, pleoapele vor începe să devină grele. Nu vă așteptați să devină foarte grele; când încep să devină grele, treceți la următoarea fază.
2) Spune „doi" și în același timp gândește: „Pleoapele mele sunt acum foarte grele, se închid de la sine". Ca și în prima fază, gândește-te doar la asta, concentrează-te asupra acestui gând, crede în el. Nu închide ochii cu forță și nu încerca să-i ții deschiși, ci concentrează-te pe gândul unic: „Pleoapele mele sunt acum atât de grele încât se închid singure" și, în același timp, în timp ce repeți acest singur gând, lasă-ți pleoapele să acționeze pe cont propriu. Dacă te concentrezi cu adevărat pe acel gând, cu excluderea tuturor celorlalți, dacă intri în el și crezi în el în timp ce te gândești la el, pleoapele tale se vor închide încet. Când pleoapele se închid, lăsați-le în această stare.
3) Spune „trei" și în același timp gândește: „Pleoapele mele sunt bine închise, nu pot deschide ochii în ciuda eforturilor mele". Ca și înainte, repetă-l mental, gândește-te doar la el, concentrează-te pe acest gând, simți-l și crede în el. Dar în același timp încearcă să deschizi ochii; vei observa că nu poți face asta până când nu spui „deschide" și atunci ochii tăi se vor deschide instantaneu.
Nu vă descurajați dacă primele încercări de autohipnoză eșuează. Cel mai adesea, când învățați autohipnoza, primele 2 sau 3 încercări se termină cu eșec, deoarece de obicei nu există încă capacitatea de a vă concentra doar asupra unui singur gând, excluzând toate celelalte. Eșecul nu indică deloc abilități mentale insuficiente. Mai degrabă, dimpotrivă, indivizii

dezvoltați intelectual au de obicei mai multe gânduri în același timp, se remarcă întrepătrunderea lor. Pentru a vă concentra asupra unui singur gând, cu excluderea tuturor celorlalți, necesită o nouă abilitate care necesită perseverență și practică. Și dacă nu reușești prima dată, trebuie să încerci din nou. Dacă ești capabil să controlezi procesele gândirii, te vei putea concentra asupra unui singur gând; și odată ce poți face asta, auto-hipnoza îți va fi disponibilă.
Astfel, când ochii tăi se închid după prima fază, vei trece la a treia fază și te vei gândi: „Pleoapele mele sunt bine închise, nu pot să deschid ochii în ciuda eforturilor mele”. Trebuie să te întorci în continuare la acel gând, singurul gând, și în timp ce te gândești, încearcă să deschizi ochii.
Atâta timp cât te concentrezi asupra acestui singur gând, pleoapele vor rămâne închise. Mușchii tăi se vor încorda pentru a-ți deschide ochii, dar vor rămâne închiși până când vei spune cu voce tare sau mental: „Deschide”.
Următoarea fază este accelerarea procesului. Încercați de 2 sau 3 ori pentru a vă asigura că ați reușit să închideți ferm - L---L
sapa-ti ochii. De fiecare dată rezultatul va fi mai bun.
4) Acum treceți la accelerație. Efectuează prima fază ca înainte, iar în momentul în care pleoapele tale devin grele, treci la a doua fază. În timp ce spui „doi”, gândește-te la gândul menționat o dată (cel mult de două ori), dar exclude toate celelalte gânduri. Când ochii sunt închiși, spune „trei” și gândește-te din nou la gândul indicat o dată (sau cel mult de două ori), dar exclusiv la el. Pleoapele tale vor rămâne închise. Deschideți-le cu comanda „deschidere”.
Acum începe de la capăt ceea ce făceai, dar în loc să spui „unu”, „doi” și „trei”, limitează-te să te gândești la aceste numere în aceeași ordine. În cele din urmă, fă întregul exercițiu fără numere, dar repetă o dată gândul la prima, apoi la a doua și a treia faze. Cu un antrenament suficient, vei putea să-ți închizi ochii aproape instantaneu și să-ți ții pleoapele închise doar cu un gând la cea de-a treia fază.
Vei observa că ai dobândit viteză și ești capabil să te controlezi din ce în ce mai încrezător. Odată ce ați stăpânit capacitatea de a vă concentra doar pe un singur gând (Faza 1 sau 2), veți putea trece aproape instantaneu la Faza 3, care este un gând complex. Piatra de încercare a succesului în autohipnoză este capacitatea de a închide rapid ochii. Când vei realiza acest lucru, vei putea atinge profunzimea transei care este necesară pentru a te confrunta fără teamă cu problemele care te deranjează.
Următoarea fază este relaxarea. Stai cu ochii închiși și gândește-te: „Voi respira adânc și mă voi relaxa complet”. Respirați adânc și relaxați-vă complet în timp ce expirați. Gândiți-vă: „Voi respira uniform și profund și cu fiecare respirație mă voi relaxa din ce în ce mai mult”. Când obții închiderea ochilor și relaxarea (care se va produce în curând simultan cu închiderea ochilor), vei ajunge la prima etapă de transă de autohipnoză. Acum poți percepe sugestia pe care ți-o faci cu efecte hipnotice și post-hipnotice. Dar la fel ca și pentru închiderea ochilor, unde viteza a fost obținută prin repetare repetată, antrenamentul este uneori necesar și pentru implementarea următoarelor faze. Secretul succesului constă în capacitatea de a te concentra doar pe un singur gând,
excluzându-i pe toți ceilalți, impregnați de ea, credeți în ea.
Încercați mai întâi câteva sugestii simple. De exemplu: strângeți degetul arătător al mâinii stângi cu mâna dreaptă. Gândiți-vă: „Nu-mi pot elibera degetul”. Ca și înainte, concentrează-te asupra acestui singur gând, simți-l, crede în el și în același timp încearcă să-ți eliberezi degetul. El va fi legat până când te gândești: „Acum îl pot elibera” (sau orice alt cuvânt sau expresie cu același sens).

Rhodes oferă apoi multe alte sugestii simple care pot fi folosite în același scop: rigiditatea brațului, strângerea mâinilor, iluzia de căldură etc. Tehnica se numește „cheie”.
Se bazează pe capacitatea corpului de a efectua sugestii psiho-IJ218JJ psihologice și fiziologice post-transă.
Pacientul se așează pe un scaun, îndreptându-și trunchiul (sau într-o poziție culcat pe o bază tare fără pernă), își fixează cu rigiditate privirea într-un punct timp de 5-10 secunde și apoi își dă setarea: „Acum voi mental. număr de la unu la șapte și eu automat, exact automat! va veni o stare de relaxare musculara profunda si odihna. Pleoapele devin grele și se închid! Voi lua un pui de somn adânc (sau poți codifica altceva, de exemplu „memorează bine”, etc.) timp de 15 minute (sau altă dată), iar apoi ochii se vor deschide automat, subliniez, automat! și mă voi trezi simțindu-mă grozav și bine dispus.” Apoi pacientul începe să numere mental până la șapte, închide ochii și se odihnește sau, dimpotrivă, face ceea ce și-a programat. După un timp codificat, ochii se deschid automat și pacientul iese din transă autogenă.
Această „cheie” poate fi folosită pentru a întări somnul nocturn, a învăța limbi străine, a dezvolta memoria, a dezvolta profunzimea transei, a dezvolta imaginația și creativitatea (desen, muzică etc.), pentru a îmbunătăți sportul sau alte performanțe, pentru a corecta obiceiurile și trăsăturile de caracter etc.
X. Aliyev. Khasay Magomedovich Aliev este un om de știință, medic, psiholog și filozof remarcabil din Daghestan, care a descoperit o metodă de auto-dezvoltare creativă a unei persoane bazată pe psihotehnica autoreglării, pe care a numit-o „Cheia”.
Metoda lui X. Aliyev se bazează pe predarea artei autodezvoltării cu ajutorul mișcărilor automate monotone transgenice cunoscute în religiile orientale, efectuate cu un efort mental minim, cel mai adesea în diverse tehnici de rugăciune. Acestea sunt scuturarea automată a capului, a corpului, a ideomotului
mișcări de torsiune levitatoare ale mâinilor etc.
Ca psihiatru, X. Aliyev a cercetat și a demonstrat că modelarea artificială conștientă a mișcărilor automate ameliorează stresul, vindecă și armonizează psihicul.
Esența metodei lui X. Aliyev este să găsești automatismul în orice ocupație care îți este convenabilă și familiară sau să găsești o mișcare potrivită pentru tine și să o faci cu efort minim și, în mod ideal, fără efort mental, pe automatism pur. , și puteți începe o astfel de mișcare în mod arbitrar și intenționat, fără să vă așteptați ca un fapt al unei reacții ideomotorie, așa cum a fost sugerat în metoda SC, metoda levitației a lui M. Erickson etc.
X. Aliyev spune despre metoda sa „Cheie”: „Exercițiile fizice sunt „Occidentul”, aceasta este o activitate externă. Autoreglementarea internă este „Estul”. Idei pe care le-am inventat
Tehnicile de cuplu sunt semivoluntare, conștient spontane, semiautomate, semi-externe-semi-interne. După ce am unit Occidentul și Orientul prin ele, mi-am descoperit libertatea interioară.”
În urmă cu treizeci de ani, am lucrat ca artist hipnotizator profesionist și am călătorit în diferite orașe și țări cu numărul „Wonderful Superpowers of Man”, (1219 JJ
demonstrând asupra lui și asupra tuturor telespectatorilor interesați capacitățile de rezervă ale psihicului și fiziologiei umane. Arta mea SC a fost construită pe tradiția pe care am moștenit-o de a dovedi abilitățile extraordinare ale fiecărei persoane cu fenomene practice SC - demonstrarea vederii cu degetele, telepatia, telekinezia, clarviziunea, invulnerabilitatea fizică la foc, străpungerea și tăierea obiectelor etc. SC mea a fost S-a construit tehnologic pe diferite psihotehnici, dar la baza s-au aflat imaginația dezvoltată, mișcările ideomotorii, arta

reîncarnării și nevoia de pregătire profesională, deși minimă, dar totuși specială pentru fiecare suprafenomen psihofiziologic, iar psihotehnica fiecărui fenomen necesita cunoștințe speciale. și aptitudini.
Ca toți hipnotiștii de scenă cunoscuți, am urmărit îndeaproape tot ce este nou și interesant în profesia mea. Mi-au plăcut evoluțiile științifice ale psihologilor educaționali celebri (Amo-Nashvili, Uznadze, Luria, Ilyin, Sukhomlinsky etc.), medicilor (Dovzhenko, Davydenkov, Lobzin, Filatov etc.), artiștilor (Lubimov, Zakharov, Tovstonogov, Messing, Cumpărați și etc.). Și deodată, pe fundalul acestor oameni minunați, au apărut lucrările științifice ale lui X. Aliyev, pe care mulți dintre colegii mei nu le-au înțeles. Am văzut în metoda lui, așa cum am crezut la început, o verigă foarte slabă - lipsa capacității profesionale de a arăta ceva „astfel”, fără de care, după cum credeam, o persoană nu poate fi considerată un maestru și, cu atât mai mult, are nici un drept de a face ceva.vorbește sau învață pe cineva. Dar în metoda lui X. Aliyev, așa cum a devenit clar din publicațiile sale ulterioare, a existat cel mai important lucru, pe care nici măcar oameni de știință mari precum V. Bekhterev și I. Pavlov nu l-au avut, X. Aliyev a găsit o rețetă pentru om. fericire, armonie și semnificație ființă, pe care nici Buddha, nici Iisus, nici Lenin nu le-au putut găsi vreodată pe deplin. Și ceea ce a găsit L. Tolstoi, X. Aliyev a redescoperit singur - trebuie să vă dezvoltați personal
să dezvolte natura evolutivă a conștiinței umane, să se dezvolte și să nu schimbe, să oprească sau să se transfere în inconștient, așa cum au sugerat toți oamenii de știință înainte de X. Aliyev.
În lucrările tuturor marilor înțelepți ai antichității, ideea nevoii de autodezvoltare spirituală a fost întotdeauna, dar nu a fost niciodată rezolvată atât de clar, rapid și eficient, ca în metoda lui X. Aliyev. Îl voi cita pe X. Aliyev însuși:
„Vrei să înveți să zbori?
E foarte simplu.
Întinde brațele în fața ta și încearcă să le depărtezi, dar în așa fel încât să înceapă să diverge în lateral cu un efort muscular uniform, ca de la sine, automat.
În același timp, vei simți ca și cum un munte a fost ridicat de pe umeri. Poate imediat, sau poate după câteva zeci de secunde
va începe să apară o stare de ușurință interioară, în care brațele vor începe să diverge în lateral și mai ușor și mai repede. Ei se mișcă -----
Js deja ca prin voința ta și ca împotriva voinței tale. De parca
(1220JJ în gravitate zero, de parcă un fel de forță îi ajută.
Aceasta este puterea armoniei care a apărut între conștiință și corp. Pentru prima dată, această putere ți se poate părea a fi un fel de putere specială sau extraterestră. Așa este perceput un moment de libertate neașteptat...
Pe măsură ce brațele încep să se întindă în lateral, sistemul tău nervos începe să se calmeze și simți că începi să te relaxezi și corpul tău poate începe să se mișoare. Este bine. Lasă brațele să se diverge și corpul să se leagăne. Cu legănarea atât de plăcută măsurată, mama ta te liniștea când erai foarte mic.
În același timp, gândurile tale încep să curgă lin și liber, ca și când mergi într-o mașină. Gândindu-te la diverse lucruri pe valul acestui ritm de armonizare, înveți astfel să rezolvi problemele stresante cu o „minte calmă”. După două sau trei astfel de exerciții, vei învăța să te eliberezi de stres fără ajutorul Cheii.
Dar dacă nu ai găsit ușurință în această mișcare și mâinile tale au rămas nemișcate, atunci această tehnică nu ți se potrivea și, prin urmare, vei „încerca” pentru tine o altă tehnică pe care o vei învăța mai târziu de la „Steaua Autoreglării” Complex. Pentru a face acest lucru, de exemplu, îți vei întinde brațele în mod deliberat în lateral cu o mișcare mecanică

normală și vei încerca să le miști unul spre celălalt cu un efort uniform.
Dacă această tehnică nu a funcționat, atunci ești foarte „stors” și ar trebui să faci niște exerciții fizice regulate și apoi să repeți aceste tehnici din nou.
Așadar, combinând exercițiile fizice obișnuite cu tehnicile Cheii, folosindu-le din când în când printre exercițiile fizice ca indicator și stimulator al relaxării („un punct de sprijin”), înveți să te emancipezi.
Și acum, după aceste primele două tehnici (indiferent de rezultat), coborâți mâinile și acordați-vă mental pentru a vă asigura că una dintre mâini se ridică.
Profetul a spus că atunci când se roagă, nu trebuie să se gândească la cei din afară. Acum există o modalitate accesibilă de a învăța să împliniți legământul profetului. L-am invitat pe muncitor să se ridice și să închidă ochii, să-și relaxeze mușchii corpului. Când s-a relaxat, corpul lui a început să se legene și a devenit imediat alert. L-am rugat să găsească un ritm plăcut acestui legănat, pentru ca această muncă să nu fie obosită, ci o plăcere. Și i-am spus că nimeni nu cade și că până și copiii o pot face. Într-un minut, fața i s-a relaxat, respirația uniformă s-a deschis.
„Acum, după acest exercițiu, stai jos și stai în tăcere pentru un minut”, l-am întrebat.
S-a așezat și după câteva secunde buzele i s-au întredeschis într-un zâmbet uimit: în tot corpul, spune el, era un fel de lejeritate, iar capul, spune el, s-a golit, fără nici un gând, și de parcă ar fi avut. a dormit.
- Dacă faceți acest lucru de mai multe ori, de exemplu, cu K / - cinci minute la două zile, veți avea experiență la fotografiere [I221JJ tensiune și aruncă problemele inutile din cap fără ajutorul acestor exerciții, așa că folosește-l pentru a-ți concentra mintea și inima, Allah să-ți audă rugăciunea!
Cu ajutorul metodei, nu numai că poți să scapi de stres și să te rogi mai bine, ci și să te vindeci de boli. Dar această muncă, precum și rezolvarea unor probleme individuale complexe pentru un atlet, balerină, școlar, se află sub controlul unui specialist.
Arhimede a spus: ♦ Dă-mi un punct de sprijin și voi întoarce lumea!”
Cheia este asociată cu tehnicile de mișcare a corpului (și pentru că funcționează, se răspândește rapid), dar asta nu înseamnă că Cheia este concepută pentru a zgudui lumea. Dimpotrivă, după ce ai trecut prin școala împlinirii conștiente a ceea ce faci de obicei pentru a te ajuta inconștient, devii stabil în viață. Și încetează să te balansezi. Punctul de sprijin este punctul de dezvoltare: viața cu un sentiment de îndoială de sine și viața cu un sentiment de „zburare” sunt două destine diferite.
Dacă nu ați reușit să „zburați” imediat, nu vă supărați, descoperiri vă așteaptă și veți învăța să faceți ceea ce înainte vă era inaccesibil.
Metoda cheie se bazează pe capacitatea creierului de a se relaxa atunci când primește un rezultat și de a se încorda când îl caută.
Mașina creierului este proiectată în așa fel încât, dacă nu există niciun rezultat după efort, energia nu este deschisă, ci redistribuită pentru a verifica de două ori corectitudinea acțiunilor (legea conservării energiei).
Acest mecanism de feedback între efort și rezultat servește drept „busolă” dezvoltării noastre și bază pentru a ne simți încrezători sau nesiguri în privința noastră.
Când se obține un rezultat, în sânge este produsă endorfină - o substanță care ameliorează stresul și creează emoții pozitive.
Prin urmare, oamenii care sunt capabili să caute rezultate și să nu se oprească asupra eșecului, îndeplinesc astfel principiul acumulării de emoții pozitive: sunt mai sănătoși și mai productivi în creativitate.

Acest principiu funcționează și atunci când nu ne așteptăm la un rezultat imediat și evităm astfel dezamăgirea și depresia în eventuala lui absență.
În religii, acest principiu este predicat ca doctrina „servicii dezinteresate”. De exemplu, Indian Karma Yoga (yoga acțiunii) învață să ieși din puterea circumstanțelor tocmai prin actul unor fapte pozitive, fără a aștepta recunoștință.
Sfat util! Nu vă așteptați la rezultate imediate! Om
deseori pierdută şi frustrată tocmai pentru că după efort
creierul așteaptă rezultatul, iar dacă nu este acolo, persoana își pierde încrederea în sine: „Nu funcționează!”
Acesta este principiul frustrării creierului. Prin urmare, este important să
[C222|]
învață gândirea pozitivă: capacitatea de a căuta cum să rezolvi o problemă și de a nu te opri asupra eșecului!
Cum să dezvolți gândirea pozitivă în tine? Și cum să deschizi acest principiu unui școlar care nu este încă pregătit să înțeleagă marile adevăruri ale înțelepciunii?
Tehnicile de autoreglare ajută la deschiderea acestei experiențe înțelepte de viață.
Pentru că dacă, de exemplu, în câteva minute faci doar acele eforturi care dau imediat rezultatele așteptate, atunci aceasta duce la o oprire naturală a tensiunii cerebrale și la includerea unei stări speciale de libertate interioară.
Astfel de acțiuni eficiente sunt tehnicile Cheii. Chiar și căutarea Cheii în sine se desfășoară după acest principiu: „Căutați ceea ce funcționează și aruncați ceea ce nu funcționează”.
„Se pare” ceea ce se execută cu un efort minim, automat (de exemplu, mâna se ridică după bunul plac, „plutește în sus” fără efort muscular obișnuit).
Cu această Regulă se formează o secvență exclusiv individuală de acțiuni, ducând la o acumulare intensivă de rezultate pozitive (deoarece absența acestora este ignorată), ceea ce determină includerea unei stări de emancipare cu creșterea încrederii în sine până la euforie - sentiment. aripile.
În locul unui ghid extern (guru), Autocontrolul este astfel folosit în selectarea Cheii.
Acest Principiu universal funcționează și în viața însăși: oamenii își caută instinctiv locul în viață tocmai prin sortarea posibilităților, eliminând ceea ce le este dificil.
Esența oricărui antrenament este să repeți acțiunea până când această acțiune este efectuată cu efort minim, automat. De exemplu, în fiecare zi faci un set de exerciții fizice și, cu fiecare zi de astfel de antrenament, această muncă necesită din ce în ce mai puțin efort.
Dar puteți reduce fundamental numărul de repetări dacă creșteți capacitatea creierului de a automatiza activitatea.
Acest antrenament universal al creierului se realizează prin efectuarea de lucrări de probă conform criteriului efortului minim. De exemplu, încerci să ridici mâna fără efort muscular, parcă automat, de parcă ai fi făcut-o deja de mii de ori.
Prima dată când faci acest gen de muncă, trebuie să-ți concentrezi atenția asupra ei.
Atenția se fixează mai ușor dacă este însoțită de apariția rezultatelor așteptate.
Fixarea atenției și relaxarea asociată cu aceasta este încălcată dacă rezultatul așteptat nu este prezent, iar apoi instalarea eșuează (frustrare), în timp ce tensiunea crește în căutare
solutie noua.

În această căutare, vă puteți ajuta mutând mâna nu în sus, ci în lateral, sau căutați o altă mișcare, care va fi prezentată mai jos în Complexul „Steaua Autoreglementării”.

Cu fiecare repetare ulterioară, procedura de emancipare se reduce și devine o abilitate.
O astfel de muncă de încercare poate fi, de exemplu, scuturarea corpului, mișcarea mâinii și mișcarea capului și repetarea rugăciunii.
Dacă, de exemplu, îi ceri unei persoane să se ridice și să-și balanseze corpul, să zicem, 10 minute, fără să explici nici măcar vreo teorie, atunci în cadrul acestei lucrări repetitive monotone, el trece în mod natural prin toate etapele adaptării. și dezvoltarea abilităților:
1. Tensiunea noutăţii.
2. Căutați activitatea optimă - lucrați în cel mai convenabil mod.
3. Relaxare.
4. Dacă înainte a existat o lipsă de somn - somnolență.
5. Dacă inițial a fost o criză spirituală – catharsis.
6. Dacă este supus transei - stare de transă.
În general, el ajunge într-o stare în care munca este deja făcută cu un efort minim, „pe mașină”, acest lucru este observat ca auto-oscilații ale corpului.
În același timp, există toate semnele de creștere treptată a stării de bine: mușchii feței se relaxează, apare o privire detașată, pleoapele se pot lipi, respirația se deschide (devine natural natural), în această stare începe să semene cu un persoană în meditație.
Data viitoare când această muncă devine mai ușoară, abilitățile au fost deja dezvoltate și, prin urmare, transa este redusă.
Așa că oamenii scapă de hipnotizabilitate, antrenează transcontrolul, antrenează capacitatea de a se gestiona cu mai puțin efort și trăiesc și lucrează cu mai puțin stres.
Hipnoza, de exemplu, s-a bazat pe sugerarea compulsiva a unui răspuns pacientului. În prezent, această manipulare a fost îmbunătățită: ei sugerează un fel de reacție, iar dacă nu merge, sugerează o alta și, astfel, sortarea rapidă.
sugestie, căutând o cale de contact cu starea actuală a corpului.
Poți câștiga putere asupra ta dacă folosești aceeași regulă: caută în tine cutare sau cutare senzație, stare, mișcare dorită, până găsești ceva ce se obține ușor. Și dezvoltând ceea ce ai primit, ajungi la o nouă stare calitativă, când tot ceea ce îți dorești pentru tine începe să iasă.
Căutarea Cheii se bazează pe acest principiu.
Sortând rapid diverse tehnici, de parcă le-am încerca singuri, găsim tehnica care dă efectul scontat: posibilitatea implementării (repetării) acesteia fără efort. Acest principiu de învățare sinergică vă permite să învățați rapid cum să faceți orice muncă cu mai puțină energie.
La vârful degetelor există un fir cu o greutate. Dacă crezi că el merge în cerc, greutatea începe să se miște în cerc, repetându-se despre
modul de a gândi (la fel ca o persoană care se roagă, trupul începe să se leagăne în ritmul rugăciunii). Cu această verificare a greutății
fie mai devreme pe sugestibilitate. Dar se dovedește că dacă lăsați subiectul în această poziție mai mult, atunci el se cufundă în transă.
Acest mod simplu de comunicare între minte și corp se poate face fără acest „pendul”. Pentru a face acest lucru, de exemplu, este suficient să-ți întinzi brațele și să-ți imaginezi că ele diverg în lateral. Această muncă, efectuată cu un efort muscular minim, se numește mișcare ideomotorie. .
Principiul efortului minim este principiul optimității, este un principiu universal.

Pentru că natura se îmbunătățește în direcția celui mai mic cost. Ce, de exemplu, producția se numește optimă?
Aceasta este o producție în care se obțin rezultate înalte la costuri reduse. Prin urmare, atunci când înveți să lucrezi cu un efort minim prin căutarea Cheii, îți optimizezi producția internă, o reglezi la armonie.
Cu aceste abilități, vei putea face orice muncă cu o eficiență mai mare.
Acest criteriu este simplu ca aerul. Și așa nu l-au observat. Și în fizică, a fost de mult cunoscut drept principiul celei mai mici acțiuni.
Odată cu descoperirea acestui criteriu în știința umană, soluția multor probleme asociate cu stresul, învățarea, tratamentul și întinerirea este simplificată. Permite auto-înnoirea. Pentru că antrenându-ne pentru a face munca fără efort, descoperim în organism capacitatea de a cheltui mai puțină energie.
Acesta este secretul armoniei, care este dezvăluit prin această metodă.
Pentru că ușurința este unul dintre criteriile armoniei. Cu o senzație de ușurință, o persoană doarme și lucrează mai bine, iar doar căutarea ușurinței stimulează sănătatea corpului și libertatea conștiinței.
Și o persoană bolnavă are chiar un mers greu.
Când încercăm să facem în mod conștient o mișcare cu aceeași ușurință, ca și cum această mișcare ar fi deja practicată, automată, de exemplu, încercăm să ridicăm mâna fără efort muscular, atunci pentru aceasta va trebui să ne concentrăm asupra acestui lucru și apoi mâna, probabil, va începe să apară automat. În același timp, tensiunea scade și apare un sentiment de ușurare, chiar, poate, un sentiment de zbor, nirvana.
Acest fenomen de „eliberare a conștiinței” este o reacție naturală a creierului atunci când munca mecanică de executare este aruncată „pe mașină”.
Acest mecanism al creierului a fost secretul nirvanei - realizarea unui moment de conștiință liberă.
Dar în lume acest secret nu a fost încă dezvăluit și, prin urmare, a fost necesar să se realizeze ritualuri întregi în aceste scopuri, pentru a se transforma într-un adept al religiei.
Iar Adevărul, după cum se spune, este simplu: prin antrenament, găsind ușurința automatismului în munca de probă (folosind metodele Cheii ca exemplu), îți poți învăța creierul să automatizeze orice altă activitate mai rapid și, prin urmare, să obții mai puțin. obosit. [1225 JJ]
8 V. M. Kandyba
Selectarea Cheii este stimularea activității de căutare (creative) a creierului, iar aplicarea Cheii găsite este reducerea tensiunii și stimularea automată a autoreglării corpului.
Experiența de autoreglare crește eficacitatea oricărui antrenament, antrenament, tratament și deschide capacitatea organismului de a cheltui mai puțină energie și de a se recupera mai repede.
Prin urmare, această metodă, bazată pe legile creierului și baza lor - legea conservării energiei, permite organismului să funcționeze „în conformitate cu natura” și stă la baza dezvoltării vitalității.
Tehnologia cheie:
Ești 100% educat dacă:
1) ai visat să zbori în vis;
2) un „al doilea vânt” a fost deschis la alergare;
3) trezirea din somn a avut loc la momentul potrivit, fără ceas cu alarmă.
a) trei răspunsuri - „da”.
(s-au visat zboruri, s-au deschis forțe, trupul a fost ascultător).
Puteți începe „căutarea cheii” fără mai întâi
pregătire.
b) două răspunsuri - „da”.

Vă puteți îmbunătăți învățarea: înainte de începerea jocului de antrenament, veți avea nevoie de un masaj pentru gât și gât timp de 10 minute.
c) un răspuns este „da”.
Trebuie să vă creșteți capacitatea de învățare: la momentul Jocului ar trebui să aveți cu siguranță o dispoziție bună.
Înainte de începerea Jocului, va trebui să vă masați gâtul, gâtul și antebrațele timp de 10 minute și să efectuați exerciții fizice ușoare timp de 10 minute.
În timpul jocului, dacă ceva nu îți merge, va trebui să... zâmbești. Aceasta este o condiție foarte gravă: un zâmbet ameliorează tensiunea așteptărilor. De exemplu, te străduiești din greu să-ți faci mâna să „plutească”, dar nu se ridică. Zâmbește și ea va apărea. Această condiție - să zâmbești - trebuie amintită în special, pentru că aceasta este cea care este cel mai adesea uitată.
(Imaginați-vă o „fizionomie” zâmbitoare și amintiți-vă exemple de cele mai simple exerciții fizice).
d) trei răspunsuri - „nu”.
Nu este nimic în neregulă cu asta, trebuie doar să-ți sporești capacitatea de învățare.
Înainte de începerea Jocului, cu siguranță va trebui să vă masați gâtul, capul și antebrațele timp de 10 minute și să efectuați exerciții fizice ușoare, inclusiv alergare ușoară pe loc. Dacă îți place să dansezi, atunci vei dansa. Dansul vă va ajuta să vă relaxați puțin și să începeți Căutarea Cheii.
La momentul Jocului, cu siguranță va trebui să aveți o [1226JJ bună dispoziție.
Atenţie! În timp ce cauți un motiv pentru o bună dispoziție, ar trebui să te gândești la el. Când a fost ultima dată când ai trebuit să râzi sincer. Când te gândești la asta, amintește-ți cum a trebuit să râzi în copilărie, apoi asigură-te că te privești în oglindă, zâmbești.
Și iată un „umor” despre autoreglare care să te ajute.
Trei camarazi au decis să-i joace o feste prietenului lor. Când l-a întâlnit primul dimineață, l-a întrebat de ce era atât de palid?
„Nu, nu”, a răspuns el, „sunt bine!”
Al doilea l-a întrebat despre același lucru, întâlnindu-l după-amiaza.
Și când al treilea, întâlnindu-l seara, i-a adresat salutul obișnuit: „Ei bine, prietene, faci?” - a răspuns confuz: „Da, eu însumi nu înțeleg ceva, mă simt rău dimineața!”
Deci tu, când te vezi în oglindă dimineața, dacă te gândești brusc că arăți rău, atunci te prinzi imediat să te gândești: îți stabilești un program negativ pentru toată ziua? La urma urmei, corpul oamenilor neantrenați este mai ușor să se supună emoțiilor rele.
Cu ajutorul Cheii, vă puteți elibera instantaneu de stres și vă puteți aduce în ordinea dorită. Acest lucru se poate face și sub duș. Și atunci nimic nu vă poate tulbura buna dispoziție.
Un mic comentariu despre zborul într-un vis. Într-un vis, forțele corpului sunt restaurate și, dacă se întâmplă în armonie, atunci acest lucru este asociat cu un sentiment de ușurință.
Zborul într-un vis a fost prima experiență de libertate interioară.
Descartes spunea că omul este măsura lucrurilor.
Dacă nu există armonie în noi, atunci cum să distingem lucrurile?
Odată cu vârsta, acest sentiment se pierde din cauza bolii, stresului.
Dar sentimentul de armonie, ca o scară, vă permite să experimentați disconfort în situația „greșită” și, folosind acest „indicator”, pentru a distinge între bine și rău, pentru a distinge negru de alb și pentru a naviga în nuanțele complexului. Lume.

Dacă nu mai „zburați” în somn, atunci cu ajutorul Jocului se va recupera rapid, iar acest lucru va restabili capacitatea „copilără” a corpului de a restabili rapid puterea.
Un mic comentariu despre descoperirea armoniei sub influența sarcinilor. Dacă în timpul sarcinilor, de exemplu, la locul de muncă, ați deschis forțe suplimentare, înseamnă că „comutatorul” intern al creierului este suficient de „dezinhibat”, iar dacă nu, atunci veți învăța să atenuați senzația de rigiditate și veți putea să intră cu ușurință în orice activitate și o desfășoară fără stres normal. De exemplu, poți intra mai ușor în ritmul alergării, ritmul lecturii, ritmul dansului, ritmul oricărei lucrări.
Un mic comentariu despre armonia legăturii dintre „minte” și „corp”. Dacă ai reușit să stabilești pentru corpul tău ora trezirii, acum vei extinde radical posibilitățile voinței tale. Dacă corpul tău a fost obraznic, atunci cu ajutorul Cheii vei stabili contactul cu el și vei putea face ce
(L227JJ
înainte nu erai disponibil. Vă reamintim de Regulile Jocului: „Abilitatea de autoreglare se formează prin joc-antrenament în trei etape, una după alta timp de treizeci de minute”.
1 etapa. „Căutarea cheii” durează 10 minute.
2 etapă. „Bioritmul de coordonare” - 10 minute.
3 etapă. Completare. „Momentul Adevărului” - 10 minute.
Primele cinci zile pot fi jucate în fiecare zi sau în două zile. Atunci aceste tehnici nu mai sunt necesare; dobândește capacitatea de a-și gestiona liber starea.
Și tocmai pentru că nu poți face asta în fiecare zi, îl poți folosi toată viața.
Întrebare: de ce exact 10 minute?
Răspuns: fiecare are felul lui, individual. Și veți afla despre toate acestea mai târziu.
Vă va fi mai ușor să vă imaginați acest Joc dacă vă uitați mai întâi la aceste etape ca din exterior, de exemplu, ca o imagine pe ecranul unui computer.
Imagine.
Etapa 1 – omulețul realizează mișcări ideomotorii speciale din complexul „Steaua Autoreglării” și astfel își găsește Cheia conform Regulii cunoscute de el.
Imaginea nu arată încă ce sunt aceste mișcări speciale „ideomotorii” neobișnuite și ce fel de regulă este aceasta.
Etapa 2 - omul stă în picioare și se leagănă armonios, ușor și frumos, parcă pe muzică, ca o alge în apă, ca o floare în vânt, ca un mesteacăn.
Imaginea nu arată încă cum lucrează asupra lui însuși în același timp: este tratat, antrenat, antrenat, își dezvoltă intuiția și capacitatea de a rezolva probleme stresante „cu o minte calmă” și alte calități și abilități dorite.
Etapa 3 – omulețul s-a așezat și s-a odihnit după această „muncă”.
Imaginea nu arată încă ce se întâmplă.
Dar se ridică reînnoit și cu un zâmbet vesel „misterios”, pentru că acum știe ce și cum să facă.
Acesta este momentul recoltării. Tu însuți vei simți un sentiment uimitor când corpul tău și intuiția îți vor „sugera” ce și cum să faci.
Acum priviți aceste trei etape în formă extinsă. În același timp, nu trebuie să vă obosiți să intrați în detalii, doar citiți mai departe.
1 etapa. „Căutarea cheii” va dura 10 minute (omulețul face o combinație „secretă” a trei mișcări ale complexului „Steaua auto-reglării”, care ți se va oferi mai târziu).
Omulețul, parcă „plutește” în aer sau parcă „zboară”, își eliberează stresul.

Aceasta deschide starea „neutră”, starea de „echilibru”. Figurat vorbind, aceasta este ca o poziție neutră într-o cutie de viteze de mașină. Acum corpul îți este neobișnuit de ascultător, poți să-ți controlezi corpul cu ajutorul voinței tale. [1228JJ Sau, dacă vrei, poți cu acest sentiment de lejeritate când
intră în orice muncă care te așteaptă, pe care acum o vei face mai ușor decât de obicei, pentru că o vei face cu mai puțin stres.
Atenţie! Secretul tehnologiei! Chiar dacă nu ați găsit imediat Cheia, atunci după aceste tehnici de „vânătoare de ușurință” vă veți simți mai bine, mai echilibrați și mai eliberați.
Pentru că stresul este atenuat nu numai prin îndeplinirea tehnicii Cheie găsită, ci și prin căutarea acesteia.
Pentru că atunci când cauți „levitația” mișcării, îți reglezi corpul la armonie, pe măsură ce te acordi
dar, de exemplu, o vioară, răsucind corzile.
Prin urmare, abilitățile Key Finder pot fi folosite ca o „microîncălzire” unică pentru a facilita intrarea în orice „ușă”, în orice activitate: de exemplu, în comunicare, într-o lecție de limbi străine, în munca de proiect, în alergare, în efectuarea de exerciții fizice, în stăpânirea altor tehnici în dans. Sau, dacă vrei, într-o stare de relaxare, în controlul corpului tău. După căutarea Cheii, statul este dezinhibat, ca după un pahar de șampanie.
De exemplu, dacă ești încordat și constrâns și trebuie
toci în public sau cânta la un concert, apoi după un minut de căutare a „levitației” mișcării, vei vorbi mai liber și vei cânta la pian mai relaxat și mai natural.
De exemplu, dacă trebuie să vă relaxați, atunci după mai multe repetări ale căutării mișcărilor „levitative”, începe relaxarea și puteți trece la antrenament de odihnă profundă sau de autoreglare în a doua și a treia etapă.
2 etapă. „Bioritmul de coordonare” va dura 10 minute.
La căutarea Cheii, stresul este eliberat, iar dacă doriți să continuați aceste Tehnici, se activează o stare de relaxare (relaxare), care este însoțită de auto-oscilații ale corpului.
Acesta este exclusiv bioritmul tău individual de armonizare, pe care nimeni altcineva din întregul Univers nu îl are în acest moment, doar tu.
Pentru că este ritmul de coordonare a proceselor tale mentale și fiziologice în acest moment. Acesta este ritmul de „concentrare” și „relaxare” a creierului. Acesta este ciclul tău „comprimat” în timp „micșorează-te, îndreaptă-te, decolează!”
Prin urmare, aici există o senzație de ușurare, ca și cum ar fi un munte de pe umeri!
Pe acest val de conexiune dintre conștiință, subconștiență și corp, te vei curăța de emoțiile acumulate, vei reda forța corpului, te vei vindeca de boli, vei forma rezistență la stres, vei învăța noi abilități, vei dezvolta intuiția și calitățile și abilitățile dorite. Îți vei transfera abilitățile „ascunse” sub controlul tău volițional.
Aceasta este o condiție „ideală” pentru a lucra pe sine: aici este neobișnuit de ușor să retrageți atenția, iar dvs. [JL229JJ
poți face totul cu o „lene” plăcută relaxată, dar „se scufundă adânc”.
Este, de asemenea, un instrument minunat pentru a-i împuternici pe cei cărora le lipsește puterea de a-și atinge obiectivele.
Puteți face acest lucru cu ajutorul „metodelor” care vi se vor prezenta ulterior.
(Bărbatul stă și frumos, se leagănă armonios ca pe valuri, încrucișându-și brațele pe piept sau coborându-le ușor și frumos. Dacă nu și-a găsit ritmul, atunci se leagănă stângaci, artificial, fără semne ale acestei armonii, fără lejeritate. și „muzică”.Tehnici Căutarea cheii este

necesară pentru a-ți găsi imediat ritmul.Nu știm încă ce face exact omulețul, scuturându-și trupul).
3 etapă. Completare. „Moment of Truth” va dura 10 minute.
După ce ai făcut ceva bun cu tine, te vei așeza și te vei relaxa. Trebuie să slujești în mod oficial de această dată, fără să faci nimic intenționat, să nu te grăbești nicăieri și să nu-ți mai arunci privirea. Acesta este momentul recoltării. Tu însuți vei simți acest sentiment uimitor atunci când corpul tău și intuiția îți vor „sugera” ce și cum să faci. De exemplu, vrei să dormi. Dormi, dă-ți corpului ceea ce are nevoie. Așadar, eliberând stresul și împlinind nevoile organismului, restabiliți echilibrul.
Și te vei ridica „întinerit”.
(Bărbatul s-a așezat și s-a odihnit. Apoi s-a „cufundat în sine” și a început din nou să se legăne. Sau pur și simplu continuă să stea nemișcat cu o privire calmă, gânditoare. Sau moțește. Apoi s-a ridicat, s-a întins și a început să sară ușor, faceți mișcări revigorante, ca după un vis de dimineață, are un zâmbet vesel pe față)
Cheia pentru tine o vei găsi în complexul „Star of Self-Regulation”, care ți se va prezenta la prima lecție de antrenament.
Voi oferi formarea abilității de autoreglare conform metodei „Cheie” în trei lecții separate (pentru comoditatea studiului), dar acestea trebuie să fie finalizate simultan toate trei într-o singură sesiune de antrenament, în care fiecare lecție este doar o etapă a unui singur proces.
Lecția 1: „Steaua autoreglării” sau „Căutarea cheii”
O regulă de învățare neobișnuită. Veți ridica cheia pentru voi înșivă conform Regulii: faceți ceea ce funcționează și aruncați ceea ce este dificil. A face ceea ce este mai ușor este cel mai mare secret al acestei noi tehnologii.
Căutarea cheii este învățarea vieții. De exemplu, atunci când cauți Cheia, de obicei se întâmplă ca atunci când ești blocat de eșec, să încerci cu insistență, deși fără succes, să atingi scopul, în loc să cauți o altă soluție, mai ușoară. Căutați ce (1 ^ 30JJ se dovedește, și nu vă opriți de eșec - acest antrenament
Stimulează activitatea de căutare a creierului nu numai în domeniul armoniei interioare, ci și în rezolvarea problemelor vieții.
Vei petrece câteva minute la fiecare Recepție și vei găsi Cheia ta - o mișcare specială care, odată începută de tine, poate continua automat, sau care poate fi repetată fără tensiunea și oboseala obișnuite, parcă la nesfârșit.
Exercițiul Stea de autoreglare constă din 6 tehnici de bază, „levitație” și orice număr de tehnici suplimentare pe care le puteți crea singur folosind „Principiul cheie”:
1. „Divergența” mâinilor.
2. „Convergența” mâinilor.
3. „Levitația” mâinilor.
4. „Zbor”.
5. „Leagăn”.
6. „Mișcări ale capului”.
Tehnici suplimentare: „Degetul lui Hadji Murad” și tehnici create de tine.
După mai multe aplicații ale Cheii, se formează deprinderea de a controla liber starea cuiva, iar nevoia de Cheie dispare.
Pentru a înțelege mai ușor semnificația acestor tehnici, comparați-le cu modul în care este predată relaxarea în lume folosind popularul sistem „biofeedback”. Senzorii unui electroencefalograf, electrocardiograf, electromiograf sau alte dispozitive de înregistrare conectate la un computer sunt conectați la capul sau mâinile elevului, iar elevului i se

cere să găsească o stare plăcută de liniște sufletească, concentrându-se pe citirile aparatelor.
Acest control vizual al proceselor interne ajută la găsirea stării dorite.
În cazul nostru, rolul acestor dispozitive este îndeplinit de propriile mâini ale elevului, capul, corpul, respirația.
Puteți căuta cheia pentru tine în picioare, așezat și întins.
Faceți orice este mai convenabil.
Starea în picioare este mai interesantă. În plus, puteți vedea imediat ce și cum iese. Și, în sfârșit, atunci când faci asta în picioare, te convingi imediat de eficiența ridicată a mișcărilor, deoarece te ajută să eliberezi tensiunea și să stabilești contactul interior cu propriile nevoi pentru o poziție confortabilă.
Când, în timpul căutării Cheii, la cererea dvs., „apare” o mână sau apare o altă acțiune dorită, procesele de recuperare sunt activate în organism în acel moment, alimentarea cu sânge a creierului și a organelor interne se îmbunătățește, inima începe să functioneaza mai bine si functiile corpului epuizate incep sa se refaca si chiar si acele parti ale acestuia sunt tratate.despre care tu
În acest moment, nu trebuie să bănuiești.
Un exemplu simplu: pacientul a avut sughiț persistent, care nu a fost ameliorat prin apă potabilă sau prin masajul gâtului.
231
puncte. De îndată ce mâna lui a început să „plutească”, sughițul a dispărut. Totul a căzut la loc.
Prin urmare, nu trebuie să fii surprins dacă, după mai multe sesiuni de căutare a Cheii, starea ta de bine începe să se îmbunătățească dramatic și începi să scapi de o mare varietate de afecțiuni și boli.
Amintiți-vă: mișcarea este tiparul vieții.
Există multe tehnici - principiul este același: să găsiți „automatismul” în mișcare. Abilitățile de a găsi Cheia sunt abilitățile de a face viața mai ușoară.
Recepție 1. „Divergența mâinilor”
Știi deja această tehnică, dar acum o poți face mai bine. Aceasta este o modalitate foarte simplă de a vă verifica „strângerea”: dacă mâinile rămân nemișcate, atunci ar trebui să faceți câteva exerciții fizice regulate pentru a încerca din nou această tehnică.
Dacă mâinile tale obosesc, pune-le jos, lasă-le să se odihnească. Apoi încercați din nou. Puteți face acest lucru cu ochii deschiși sau închiși.
Uite ce usor este.
Principalul lucru - nu vă așteptați la un rezultat imediat, nu vă grăbiți, acordați-vă câteva secunde pentru a vă concentra.
Puteți utiliza trei opțiuni pentru distribuirea atenției în această tehnică:
a) concentrați-vă pe faptul că brațele diverg fără efort muscular;
b) concentrarea asupra faptului că brațele diverg cu efort uniform și viteză uniformă;
c) găsiți propria imagine a divergenței mâinilor, de exemplu, vă puteți imagina că mâinile se resping reciproc ca niște magneți unipolari etc.
Recepție 2. „Convergența mâinilor”
Acest truc vă este deja cunoscut.
Dacă nu primești primul truc, atunci trebuie doar să-l renunți. Întinde-ți brațele în lateral cu mișcarea mecanică obișnuită și acordă-te la mișcarea lor automată inversă, unul către celălalt. Poate că această acțiune este mai ușoară pentru tine. Dacă funcționează, repetați-l de mai multe ori. Și apoi încearcă cu
faceți prima mișcare - brațele în lateral.
Uneori, atunci când efectuați aceste mișcări, există senzația că un fel de forță trage mâinile. Conexiunea senzațiilor fizice indică profunzimea

relaxării viitoare și apariția unei „conexiuni minte-corp". Divergența și convergența mâinilor trebuie repetată de mai multe ori, realizând, parcă, o mișcare continuă. În momentele în care mâinile par să se blocheze, le poți împinge ușor. Sau zâmbește.
Dacă ai o stare de relaxare, odihnește-te în ea
Cateva minute.
În timpul implementării acestor tehnici, ar trebui să vă acordați pentru a vă îmbunătăți bunăstarea, visând la asta.
Recepție 3. „Levitația mâinii"
Mainile jos. Poți să te uiți direct la mână, inseparabil, sau să închizi ochii. Căutați calea mai ușoară. Dar nu-ți arunca privirea în jur, altfel vei pierde contactul cu tine însuți. Privind direct la mână, acordați-vă astfel încât mâna să devină mai ușoară și să înceapă să se ridice, „plutește". Această tehnică se realizează cel mai ușor imediat după cele două anterioare.
Dacă nu funcționează, deschideți și închideți din nou mâinile, apoi încercați să ridicați din nou mâna.
Aceasta este o primire foarte plăcută. După ce te-ai familiarizat cu această tehnică, vei dori adesea să te verifici dacă mâna ta se va ridica sau nu. E ca o joacă de copii. Veți dori să faceți acest lucru acasă, la serviciu și în timp ce așteptați pe cineva și pentru a vă elibera de stres. Atunci poți scăpa de stres cu o singură dorință.
Când mâna începe să „plutească", apar o mulțime de senzații noi și plăcute. Pentru prima dată, acest sentiment de a putea „să scoate fără dificultate un pește din iaz" este atât de neașteptat încât provoacă involuntar un zâmbet. Este necesar să vă amintiți acest „fir" al conexiunii interne care apare între „voința și mâna" voastră. Apoi, folosind acest contact intern, puteți controla nu numai mișcarea mâinii, ci și, de exemplu, să ușurați durerile de cap, să reglați tensiunea arterială, să vă îmbunătățiți starea de spirit, în general, să vă gestionați procesele interne.
Sfat: dacă recepția nu a funcționat, trebuie să căutați o altă mișcare. De exemplu, poate funcționa numai după primele două trucuri. În acest caz, ar trebui să le repetați, iar atunci când faceți doar ceea ce funcționează și nu vă „atârnați" de ceea ce nu funcționează, lucrurile care nu funcționau înainte vor începe să funcționeze.
Recepție 4. „Zbor"
Când la a treia recepție mâna a început să „plutească", după câteva secunde, dă posibilitatea de a „pluti" mâna a doua. Lasă-i să se ridice. Lasă-i să se ridice ca aripile. Ajută-te în asta cu reprezentări figurative plăcute. Imaginează-ți, de exemplu, că zbori, că mâinile tale sunt aripi! Ești sus, sus deasupra pământului. Cer senin! Spre soarele cald!
În același timp, permiteți-vă respirația să se deschidă. Lasă-te să respiri liber. Lasă-te să simți starea de zbor. Acesta este un sentiment minunat care ne lipsește atât de des pe pământ. Aceasta este starea de libertate!
Te poți ajuta să simți această stare de amintire.
Vorbesc despre senzația de zbor în vis sau despre alte senzații plăcute asociate cu bucuria și emanciparea. Amintiți-vă de dans, amintiți-vă de cântec!
Acesta este exercițiul principal al Cheii. Ea dezvoltă experiența libertății interioare. Acesta este sentimentul de armonie!
Acesta este un val de putere proaspătă și sănătate!
Pentru prima dată, acest sentiment te poate copleși, asta este euforie!
Aceasta este o sărbătoare a sufletului!
Dacă nu ați reușit să „zburați în sus" imediat, nu vă supărați, totul este înainte. Amintiți-vă de regula: căutați ce funcționează. Și când

repeți de mai multe ori ceea ce funcționează, vei începe să reușești în ceea ce nu a funcționat înainte.
(Această tehnică „Zbor” este un simbol al stării de autoreglare, al stării de libertate și este înfățișată pe emblema „Homo Futurus” - Omul viitorului. Spațiul este deasupra noastră, spațiul este în om. – iar omul însuși este ca o stea – steaua Armoniei).
Atenţie! Odată cu repetarea metodelor Cheii, are loc relaxarea și apare fenomenul de balansare a corpului.
De îndată ce apar vibrațiile corpului, mâinile pot fi coborâte și balansate pe „valurile” acestui „bioritm de armonizare”, așa cum un copil se leagănă într-un leagăn. Cu toate acestea, nimeni nu cade niciodată. Nu este oprire, este relaxare.
Recepție 5. „Legănându-se”
Aici vom face o mică digresiune, după care
Copiilor le va fi mai ușor să înțeleagă utilitatea acestei tehnici.
Prietenul meu John din Canada mi-a spus că atunci când se concentrează să scrie un document la masă, picioarele lui sub masă merg înainte și înapoi. Și când îi reține, îi este greu să se concentreze.
- Este în regulă? m-a întrebat John.
„Corpul este atât de aranjat”, am răspuns în glumă, „încât dacă te concentrezi undeva, atunci relaxarea are loc în altă parte. Acesta este echilibrul. Luați Cheia și vă va deveni mai ușor să vă concentrați.
A început să se concentreze asupra mâinilor sale și, în timp ce făcea asta, corpul lui a început să se legăne înainte și înapoi.
„Aceasta este relaxare din concentrare, acesta este echilibru! exclamă el, atât de înțelegător. - Acesta, - spune el, - este plăcut, acesta este un mod de a „pompa endorfină”!
De ce, de exemplu, pisicile cad întotdeauna doar pe labe?
Pentru că, după cum știm, au un sistem vestibular minunat. De aceea, după cum știți, sunt mai greu de dresat decât alte animale. Stabilitatea internă bună le oferă independență. Ei chiar spun: „O pisică care merge singură”.
În mod similar, o persoană cu o bună coordonare internă este mai puțin susceptibilă la influențele externe decât ceilalți, are o gândire independentă și, prin urmare, găsește rapid o cale de ieșire în cele mai dificile situații.
situatii.
Prin urmare, toate exercițiile care vizează dezvoltarea coordonării formează și rezistență la stres.
Acest lucru este util în special pentru copii, astfel încât să cedeze mai puțin
;=Gch influențele negative ale altor oameni și se îmbolnăvesc mai puțin, astfel încât >234 JJ să dezvolte o conștiință stabilă cu drepturi depline.
O tehnică unică pentru dezvoltarea rapidă a coordonării și a capacității de a-și controla starea este modul de balansare a corpului în căutarea unui ritm de balansare plăcut.
Îți amintești cum, cu brațele întinse, întins relaxat pe apă, legănându-se pe valuri? Incearca asta. Înclinați ușor capul înapoi, întindeți brațele. Relaxa. Nu vei cădea.
Nu te grăbi, acordă-ți câteva minute.
Dacă funcționează, vei simți singur ce trebuie să faci în continuare.
După metodele de căutare a Cheii, această balansare are loc în mod natural. Dar dacă nu apare, ne vom ridica și ne vom legăna ușor înainte sau înapoi, sau, după cum doriți, de exemplu, în mișcări circulare. Să ascultăm corpul și ne vom legăna într-un mod mai plăcut. Ne putem încrucișa mâinile pe piept sau le putem ține ca de obicei.

Poți închide ochii sau îi poți lăsa deschiși, după cum preferi. La început nu este ușor, dar după câteva repetări începe să se descurce ușor. Principalul lucru este să cauți un ritm de balansare plăcut.
Acesta este un astfel de ritm când nu vrei să ieși din el. În același timp, tensiunea nervoasă este îndepărtată și apare un sentiment de pace mentală și fizică profundă, un sentiment de echilibru interior. Să ne amintim, de exemplu: așa își liniștește o mamă copilul cu legănare, unele popoare se leagănă în ritmul rugăciunii sau, de exemplu, așa suntem legănați într-un vagon sau într-o mașină.
Cand iti gasesti ritmul, balansarea corpului devine frumoasa, armonioasa.4
Nimeni nu cade niciodată. Dar dacă ți-e frică să nu cazi, poți să-ți întinzi picioarele mai larg sau să stai cu spatele la perete.
Veți înțelege rapid cum să utilizați această stare de relaxare pentru o varietate de scopuri.
Foarte curând va dispărea și teama de a cădea.
Această frică de a cădea latent este mereu în interiorul nostru și, de asemenea, ne ghidează latent viața: ne este frică să ne relaxăm pentru că ne este frică să nu pierdem controlul asupra noastră, ne este frică să ne relaxăm pentru că am putea arăta rău, ne este frică să ne relaxăm pentru că... ., dar cu această tehnică, această frică dispare.
Te-ai relaxat în sfârșit și, se pare, nu cazi nicăieri!
Și o persoană căreia îi este frică să cadă și căreia nu îi mai este frică să cadă - aceștia sunt deja oameni complet diferiți.
Recepție 6. „Mișcări ale capului”
Prima varianta. Stând sau stând în picioare, întorci încet capul în căutarea unui ritm și a unor puncte de cotitură plăcute, ca și cum ai efectua un exercițiu terapeutic pentru gât, de exemplu, ca și cum ar fi desenat o figură opt sau doar într-un cerc, dar întotdeauna cu căutarea un ritm plăcut și puncte de cotitură plăcute. Pentru a face acest lucru, ocoliți

4 Dacă, în timp ce vă legănați, sunteți puțin mai deviat înainte sau înapoi, atunci trebuie să rearanjați imediat dezinhibat unul și apoi celălalt picior și să stați într-o nouă poziție, menținând echilibrul corpului și senzația de psi- Ifossi*! relaxare colică (nota autorului).
tsch

locuri dureroase sau tensionate, sau ar trebui să fie masate în timpul recepției. Când faci această muncă plăcută, ești distras de la probleme, iar sistemul tău nervos se liniștește, pentru că în căutarea senzațiilor plăcute, ca în așteptarea unei vacanțe, devine mai ușor să respiri.
Dacă găsești un punct de cotitură plăcut în care vrei să-ți lași capul, ar trebui să-l lași așa. Pentru că un punct de cotitură plăcut este un punct de relaxare. Aceasta este o astfel de poziție a capului, care apare uneori involuntar în viața obișnuită, în momente, de exemplu, de oboseală sau, de exemplu, când stai, adânc în gânduri, înclinând ușor capul în spate sau în lateral. Sau înainte, cum preferi.
A doua varianta. Stând sau în picioare, întoarceți încet capul în căutarea unui ritm și a unor puncte de cotitură plăcute, dar foarte încet, cât se poate de încet. Apoi și mai încet. Această mișcare ultra-lentă este neobișnuită, necesită atenție și, prin urmare, distrage rapid atenția de la problemele actuale și ajută la găsirea stării de liniște sufletească dorită. Cu cât mișcarea este mai lentă, cu atât mai rapid apare efectul de ameliorare a stresului.
Dacă te-ai săturat să cauți „super-încetinerea”, ia o pauză. Și chiar acum, când deja nu faci nimic, va veni relaxarea.
A treia opțiune. Mișcările capului pot fi făcute, ca și cum ar fi scuturat capul „parte la alta”, așa cum facem de obicei în dezacord atunci când comunicăm, sau „în sus și în jos”, așa cum facem de obicei în acord. Sarcina este de a găsi o astfel de mișcare, care

roiul se face usor, cu efort minim, cu senzatii placute pe care vrei sa le continui.

Atenţie! Vă puteți ajuta să găsiți relaxarea însoțind înclinările verticale ale capului cu mișcări verticale ale globilor oculari, iar când scuturați capul „din o parte în alta” - cu mișcări orizontale ale globilor oculari. Căutați, parcă, o mișcare foarte subtilă, blândă. Dacă îl găsești, ușurarea vine imediat.

În acest caz, ochii pot fi închiși sau deschiși, deoarece este mai plăcut. De asemenea, puteți începe să vă mișcați capul cu mișcarea globilor oculari. Sau, dacă este mai plăcut, te poți limita doar la mișcările globilor oculari.

Printre misticii sufi, de exemplu, unele ritualuri conțin un element de scuturare a capului. Există, de asemenea, unele dezacorduri în acest sens; unele „școli” cred că trebuie să dai din cap „din partea în parte”, altele — „în sus și în jos”. Înțelegi deja că o Cheie se potrivește unuia, alta altuia. Și nu este nimic de discutat.

Bulgarii, de exemplu, dau din cap de acord nu ca toți ceilalți, ci dimpotrivă, „din partea în parte”. Când își scutură din cap „în sus și în jos”, înseamnă „dezacord”. Probabil că le este mai ușor să găsească Cheia clătinând din cap la semnele lor de acord, pentru că [1236JJ că> fiind de acord, oamenii se relaxează în acest moment.

Recepția 7, „Degetul lui Hadji Murad”

Această tehnică are propria poveste de fundal. Odată zburam într-un avion și lângă mine era prietenul meu Hadji Murad, un artist. S-a plâns că ne vedem rar și, prin urmare, deși este prietenul meu, nu are Cheia.

Unde este flutura mâinii în avion?

— Nu poți să mă înveți imediat și chiar aici, în avion? a glumit el.

„De ce nu”, am răspuns și l-am rugat să se concentreze pe degetul arătător.

„Ești un artist”, am spus. - și probabil că nu îți va fi greu să te acordi cu faptul că degetul tău se va îndoi sau se va îndoi numai în funcție de dorința ta.

A râs, dar a început să încerce, iar după un minut degetul lui a început să se îndoaie cu adevărat încet, în mici smucituri. Prietenul meu, uluit de acest fenomen neobișnuit, a început să privească fascinat la mișcarea degetului. Și... un minut mai târziu a intrat în transă.

„Asta e tot”, i-am spus lui Hadji Murad, „acum poți oricând să induci relaxare în tine în momentul în care vrei și să-ți controlezi corpul. Și i-am propus să repete intrarea și ieșirea din această stare pentru a-și consolida priceperea. După câteva minute, putea deja să facă asta cu o singură dorință și a început să se distreze cu acest joc, producând diverse autosugestii în această stare.

„Știu cum îl pot folosi”, a spus el bucuros, „acum îmi voi vedea viitoarele picturi mai clar, am încercat deja, intrigile sunt uimitoare!” De ce nu toată lumea o face? La urma urmei, este atât de simplu! - el a intrebat.

Da, este simplu și de aceea durează atât de mult pentru a explica. Pentru că cel mai greu de explicat este tocmai ceea ce este simplu.

Poți găsi „Cheia pentru tine” nu numai setând „facilitarea” mișcării, ci și folosind „regula inversă”, căutând mișcări „facilitate”. Pentru a face acest lucru, trebuie să cauți exact acele mișcări care merg deosebit de ușor, parcă automat, care pot fi repetate fără oboseală, parcă la nesfârșit. Faceți regulat exerciții fizice sau voluntare. Ascultă-te pe tine, care dintre ele ți-ar fi ușor să le repeți fără oboseală. Încercați să o automatizați.

Sau pur și simplu relaxează-te. Stai așa câteva secunde. Ascultă-ți corpul. Deschideți și închideți ochii după cum doriți. Acum ridicați din nou mâinile. Împingeți-le ușor până la începutul mișcării și amintiți-vă, de exemplu, cum înotați. Sau joci golf. Sau, imaginați-vă încă o dată că

mâinile sunt aripi și poate că de data aceasta vor începe deja să se ridice și, în același timp, vă vor chema să zburați ... Sau, poate, este mai plăcut să vă amintiți că ați cântat la vioară ... Sau - tenis... sau o excursie la schi...
Sau vâslit într-un caiac... Dacă nu poți, aruncă-l... Totul este încă înainte.
Dacă reușești să găsești ușurința pe care o cauți, mișcarea ta începe să fie efectuată fără efortul obișnuit, ca de la sine. O poți controla doar cu cea mai mică voință, cu cele mai mici dorințe. Este suficient să te gândești cum ai vrea să-l schimbi și se va întâmpla automat
ki se schimbă lin.
Se dezvoltă astfel capacitatea de a se controla fără tensiunea obișnuită, printr-o singură dorință.
Dar toate acestea sunt puțin mai târziu, dar acum căutați ce se întâmplă...
Exemplu: un elev a spus că dimineața, făcând exerciții fizice, caută o mișcare care să se poată repeta „la infinit” fără nicio tensiune. De exemplu, vă legănați dintr-o parte în alta. După ce l-a găsit, experimentează apariția unei stări „reverente” în timpul repetărilor sale și, folosind-o, simte mai bine ce fel de exerciții fizice are nevoie corpul său, care sunt executate cu ușurință naturală, ca un cântec. Altă dată, după ce și-a găsit mișcarea „sa” se simte somnoros și, după ce a ațipit câteva minute, ajunge la ușurință. Așa funcționează „medicul” său interior, ajutându-l să obțină succes.
Tine minte! În loc să ne supunem tehnicilor, așa cum se face în metodele binecunoscute, în metoda noastră selectăm tehnici pentru noi înșine.
Ne căutăm pe noi înșine. Puteți, dacă este mai comod, să vă mișcați mâinile ca în apă, căutând „culoarele” de cea mai mică rezistență. După ce am găsit un astfel de coridor, puteți simți că mâna însăși continuă să se miște. Este ca un planor care intră într-o curentă ascendentă de aer și acum poate zbura cu ușurință, urcând din ce în ce mai sus fără efort...
Dacă puteți provoca deja o mișcare ideomotorie a unei mâini sau a unui deget, atunci acum o puteți face cu orice alt „punct” al corpului, de exemplu, cu un picior. Pentru a face acest lucru, puteți să vă așezați și, ridicând ușor piciorul de pe podea (pentru ca piciorul să fie în greutate), să vă acordați mișcarea în sus sau în lateral. Același lucru este posibil
face culcat.
De exemplu, dimineața sau înainte de culcare, pentru a visa la starea de spirit și la bunăstarea dorită, aduceți-vă în ordinea dorită.
Puteți face puțină terapie cu exerciții în același mod. Acest lucru poate fi extrem de benefic pentru pacienții cu
forjat în pat.
Tine minte! Este foarte ușor să ieși din starea de autoreglare: este suficient să-l dorești. Dar dacă vrei să mai stai în această odihnă câteva minute, stai. Deci această odihnă este cerută de organism. Și apoi ieșiți din această odihnă, dar asigurați-vă că - L ---- construiți pe un cap curat, proaspăt și plinătate de forță. ina-
IJL238JJ th _ vei fi ca o muscă adormită.
Înainte de a pleca, este mai bine să vă amintiți ce vă revigorează de obicei. O ceașcă de cafea, un duș de contrast, o excursie la schi.
Vă puteți acorda câteva secunde pentru a vă configura înainte de a ieși: unu, doi, trei, patru, cinci!
Cu fiecare secundă capul este din ce în ce mai proaspăt!
Trebuie să te înveselești cu câteva mișcări obișnuite, să te întinzi ca după somn. Pentru că de fapt, după ei - parcă după somn, dimineața, o senzație de prospețime și vigoare, în ciuda faptului că, poate, ai avut o zi întreagă de muncă grea în spate.

Dacă exersezi să faci asta timp de una, două, trei minute cu o mentalitate clară pentru a stabili ora, vei învăța rapid să te relaxezi și să te mobilizezi instantaneu în orice situație.
Dar o astfel de ieșire cu împrospătare ar trebui făcută numai atunci când aveți nevoie de o dispoziție veselă.
Inainte de culcare, daca vrei sa dormi mai bine, iesirea din starea de autoreglare trebuie facuta intr-o senzatie de relaxare, cu somnolenta, cu dorinta de somn.
Știți deja că procedura de căutare a cheii (precum și mișcarea cheii găsite, precum și doar amintirea ei) poate fi folosită ca o procedură independentă separată - o micro-încălzire înainte de orice activitate și ca intrare. la o stare de relaxare pentru odihnă și muncă asupra ta.
Oamenii care au fost angajați în metodele de căutare a Cheii devin mai puțin obositori. Ei spun că „pompează” constant energie cu aceste tehnici și că acum pot face față mai ușor diferitelor îndatoriri. De exemplu, înainte de o întâlnire cu o persoană neplăcută sau înainte de un discurs responsabil la o întâlnire, metodele de găsire a Cheii ameliorează tensiunea, iar aceste întâlniri au loc pe un fundal emoțional mai favorabil. Femeile, de exemplu, au început să aibă mai mult timp și energie pentru ele, pentru că fac față treburilor casnice și curățeniei în casă cu mai puțin stres.
De exemplu, dacă nu vrei să faci ceva, dar trebuie să o faci, după o astfel de căutare a ușurinței, o poți face cu mai puțin stres.
Cu ajutorul metodelor de căutare a Cheii, corpul tău este antrenat să-și îndeplinească funcțiile cu cheltuieli minime de energie, iar această reducere a prețului energiei pentru viață reduce frica instinctivă subconștientă de viață și sentimentul de anxietate nerezonabilă. Astfel, energia vieții este salvată și eliberată în scopuri creative și se dobândește o stare de libertate interioară și încredere în sine.
Căutarea Cheii stimulează activitatea de căutare a creierului și dezvoltă capacitatea de a găsi cele mai bune căi de a atinge obiectivele. Această calitate te va ajuta foarte mult în viață. De obicei, este mai ușor pentru oameni să devină stresați și blocați în depășirea eșecului decât să găsească o nouă cale și de aceea |JL^9J |
în Joc, că, dacă o Tehnica eșuează, vrei să depui și mai mult efort decât să o renunți și să încerci o nouă acțiune. Antrenamentul în căutarea unei noi acțiuni dezvoltă capacitatea de a fi „nescufundabil” în viață.
Vânătoarea de ușurință nu numai că dezvoltă gândirea creativă, dar stimulează și sistemul imunitar și provoacă autovindecare și întinerire a organismului. Pe acest val, este mai ușor să scapi de obiceiurile proaste și de dependențe și să înveți activități noi.
Oamenii spun că, dacă ceva nu merge pentru tine, atunci începe puțin, cu ceea ce funcționează. Du-te și ajunge acolo. Cu alte cuvinte, acesta este Principiul Cheie. Poate fi folosit pentru a facilita orice activitate. Credeam, de exemplu, că scrii poezie. Și nu poți.
Cum se aplică acest principiu cheie? Dacă nu știi cum să aplici acest principiu de antrenament într-un caz foarte specific, aplică-l mai întâi asupra ta. Căutați o mișcare „ușoară”, aceasta vă va aduce sistemele interne în armonie.
Cheia este astfel un intermediar între exterior și interior. Ajută la atingerea echilibrului și echilibrului. Acesta este un pas... Un pas spre tine... Un pas spre lume.
Exemplu: șeful unei companii sau al unui designer de proiect, un om de afaceri, un profesor sau un medic nu se poate așeza să lucreze la un document sau să se acorde pentru a primi un vizitator, deoarece este nervos, se plimbă înainte și înapoi prin cameră, tremură piciorul lui se legănă. Apoi s-a ridicat, s-a dus la fereastră, și-a încordat pentru o clipă tot corpul, ca și cum ar fi fost micșorat într-o minge, apoi s-a îndreptat, și-a scuturat și și-a întins brațele - și după cinci sau opt

secunde încep să diverge lin în lateral, apoi converg lin, le coboară, apoi mâna „apare”, a doua „apare”, iar mâinile se transformă în „aripi”, respirația se deschide, se simte bine, e ca în zbor, ca o pasăre. După aceea, s-a scuturat, a făcut câteva exerciții fizice regulate, se așează calm la masă și lucrează cu concentrare. Data viitoare, nu mai trebuie să-și „făduie” mâinile pentru asta.
Din copilărie, am învățat să fim perseverenți în atingerea obiectivelor. Uneori, aceste obiective erau reduse pentru că nu era suficientă forță pentru a le atinge. Tehnicile Cheii dezvoltă capacitatea de a atinge obiectivele cu mai puțin efort. Această experiență suplimentară de viață deschide oportunitatea de a găsi cele mai bune modalități de a atinge obiectivul și a avea încredere în tine și o nouă forță atunci când nu există suficientă putere. Face viața mai completă și deschide un sentiment rar de bucurie din fapt
viaţă.
În același timp, o nouă abilitate se deschide în corp -
folosiți mai puțină energie!
Învață cum să faci față creativ problemelor stresante
este mai bine să înveți și să te perfecționezi, vei învăța din lecția următoare.
Lecția 2: „Etapa de potrivire a bioritmului” sau „Rezolvarea problemelor, învățarea și vindecarea”
Știți că priceperea de autoreglare este formată de joc - antrenament în trei etape, una după alta timp de treizeci de minute.
1 etapa. „Căutarea cheii” durează 10 minute.
2 etapă. „Bioritmul de coordonare” - 10 minute.
3 etapă. Completare. „Momentul Adevărului” - 10 minute.
Știți că atunci când căutați Cheia, stresul este eliberat, iar când tehnica cheii este repetată, se instalează o stare de autoreglare. Relaxarea este însoțită de auto-oscilații ale corpului. Aceasta este etapa „Acordarea bioritmului”. Sau, cu alte cuvinte, stadiul de coordonare a proceselor mentale și fiziologice.
Alege metodele de lucru asupra ta în funcție de obiectivele tale.
Există două linii de dezvoltare în sistemul Key. Verticală și orizontală. Verticala este strategică, este munca la ceea ce vrei să fii. Aceasta este linia evoluției voastre conștiente. Linia destinului.
Orizontală este o soluție cu ajutorul Cheii a un milion de sarcini aplicate diferite: ameliorează oboseala, învață rapid cum să faci o punte de gimnastică, ajută-te să te pregătești pentru un raport, pregătește-te pentru atenția deplină a vizitatorului așteptat, recuperează-te de sciatică , etc.
Prin urmare, mai întâi despre strategie.
Cu siguranță trebuie să renunți la toate treburile tale timp de cel puțin cinci minute și să-ți formulezi imaginea ideală pentru tine.
Odată cu autoreglementarea, acest ideal va deveni un criteriu automagic, conform căruia orice alte probleme practice aplicate vor fi rezolvate cu mai mult succes.
Pentru a face acest lucru, ar trebui să lucrezi creativ: ar trebui să te imaginezi așa cum vrei să fii.
Desenează-te, de exemplu, la figurat, ca un artist. Nu vă sfiați de culori.
Ce figura ti-ar placea sa ai?
Care ar trebui să fie plimbarea? Postură? Maniere de comunicare?
Privește-te cu atenție, parcă din afară: cum zâmbești, cum râzi, cum dansezi, cum cânți, cum muncești
mânca, etc.
Privirea ochilor și timbrul vocii? Trăsături de caracter? Calități și abilități?

Când vă creați portretul, este posibil să aveți probleme, deoarece această creativitate particulară se confruntă cu probleme psihologice. bariere cal.
Deci, de exemplu, o pacientă bolnavă, cu toată dorința ei, nu și-a putut imagina sănătoasă, iar o altă pacientă,
obișnuit să se aplece, nu și-a putut imagina cu o postură dreaptă.
Au mers în jurul medicilor multă vreme și fără succes, primind masaje, acupunctură și medicamente fără rezultat.
Dar cum i-ar putea ajuta tratamentul dacă s-au văzut inconștient doar ca fiind bolnavi?
Imaginea sănătății este un program pozitiv al creierului de instalare care sintetizează toate influențele din organism (atât acțiunea exercițiilor fizice, cât și masajul, și acupunctura și medicamentele) - într-o singură direcție.
Și probabil că ai propriile tale probleme inconștiente. De exemplu, vrei să te vezi mai zvelt și mai elegant, dar memoria îți impune stereotipul obișnuit al imaginii de sine. Și corpul tău este capabil să se adapteze la programul creierului, ca un bou
bine, radioul.
Munca de a-ți crea imaginea despre tine pe care o faci acum este cea care va oferi întregului Joc și întregii tale vieți un farmec aparte.
Atenţie! Când întâlnești o barieră psihologică și nu o poți depăși, folosește tehnicile care ți se vor prezenta acum, iar când ai făcut acest lucru de mai multe ori, vei învăța să depășești barierele fără ajutorul tehnicilor.
Metode de rezolvare a problemelor stresante și creative. Pe valul „bioritmului de coordonare” gândește-te la problemele tale și vei elimina încărcătura de stres de pe ele, te liniștești și te „vezi” pe tine și împrejurările ca din exterior. Așa te calmezi de obicei în timp ce te legănați într-un tren sau mașină, dar legănându-vă pe valul propriului ritm individual, vă liniștiți de sute de ori mai repede. Și în acest moment nu mai este doar calmant, ci o armonizare profundă a proceselor conștiente și subconștiente. În același timp, deschizi capacitatea de a te gândi la cele mai „dureroase” probleme într-o „minte calmă” deja fără nicio ezitare a corpului.
Pune-ți o întrebare care te îngrijorează, întreabă-te cum să rezolvi cutare sau cutare problemă, formulează această întrebare clar și clar pentru tine, iar această Recepție deschide intuiția, deoarece pe valul „Bioritmului de acord” „creierul subconștient” este conectat. la problema care se rezolvă.
Un răspuns subconștient la o întrebare interesantă poate apărea, de asemenea, mai târziu, după ce reflectați la un subiect interesant pe un val potrivit și vă ocupați de afacerea dvs. Așadar, de exemplu, se întâmplă în viața obișnuită, când, de exemplu, încerci în mod obositor și în zadar să-ți amintești numele de familie al cuiva, care „învârtirea pe vârful limbii”, și care îți apare în memorie mai târziu, de îndată ce te distragi de la ea. Deci, de exemplu, relaxându-se, în cele din urmă, după o reflecție intensă, chimistul D. I. Mendeleev și-a descoperit în vis celebrul său Tabel periodic al elementelor; și nu întâmplător arhimede veșnic concentrat și-a exclamat „Eureka!” în cadă!
Rezolvarea diverselor probleme pe valul „Coordonarea bioritmului-
ma”, îți antrenezi astfel creierul să se concentreze instantaneu și să se relaxeze în orice moment (acesta este într-o formă concentrată ciclul tău de autoreglare internă „Strânge-[L242JJ xia> îndreptă-te, decolează!”).
(Amintiți-vă de omulețul care se legănă armonios, sau de omulețul din mașină, care s-a relaxat în balansul măsurat al mașinii; sau de „soldatul” la postul de noapte de la stindardul regimentului, care este salvat de oboseală legănându-se ușor. într-o ușoară somnolență; sau o

mamă care își scutură copilul, sună cântecul de leagăn în ritmul balansării „a-a-a-a”.)
Metodologie „antrenament”. Acesta este secretul principal al cheii: dacă cu câteva minute înainte de începerea oricărei lucrări (antrenament, antrenament, tratament) și imediat după aceasta, aplicați metodele de găsire a cheii, atunci data viitoare această lucrare va fi efectuată mai ușor, mai automat. . Abilitățile sunt dezvoltate atât de repede.
Această nouă abordare a învățării crește eficiența învățării limbilor străine, te ajută să obții rezultate mai rapide în antrenamentul sportiv și în orice altă activitate. Folosind acest Principiu, poți să stăpânești rapid posturile de yoga (asane) sau, de exemplu, să-ți antrenezi ochii mai eficient folosind diferite tehnici de antrenament oftalmice bine-cunoscute.
Orice tehnică existentă devine mult mai accesibilă, atractivă și eficientă dacă folosești căutarea Cheii înainte și după muncă.
Pentru a accelera radical învățarea, utilizați celelalte trei caracteristici ale metodei: tuning, modelare activități și reabilitare.
(Bărbatul aplică decorul - Cheia și își imaginează activitatea viitoare și starea sa dorită atunci când este efectuată. În același timp, îndepărtează complexul îndoielii de sine, imaginându-și că memoria va fixa automat cuvinte noi, iar el va vorbi liber, fără teama de greșeală.Atunci omulețul aplică modelarea - în modul de autoreglare, ascultă un discurs străin, vorbește pe fondul unei stări de autoreglare).
Într-o stare de autoreglare, odihniți-vă și ascultați o listă de cuvinte noi, de exemplu, de la un magnetofon, sau efectuați exerciții fizice pe fundalul acestei ascultări. Vorbește o limbă străină într-o stare de autoreglare. Acesta este un mod de predare intensivă a abilităților de vorbire.
Referință istorică. Anterior, știința „hipnopediei” era la modă - învățarea în vis. Cu toate acestea, a dispărut curând, deoarece pentru unii a ajutat la absorbția rapidă a unor cantități mari de informații noi, în timp ce alții nu au primit niciun efect. Iar concluzia, se pare, este că i-a ajutat pe cei care au activat spontan în vis starea pe care o înveți acum. Și acei ceilalți care nu au ajutat, se dovedește, doar au dormit.
Un exemplu de modelare a activității pentru dezvoltarea competențelor.
Parașutistul nu a putut efectua în niciun fel întârzierea deschiderii parașutei: frica l-a făcut să tragă de inel cu mult înainte de timp. În loc de cele 20 de secunde de întârziere necesare, expunerea lui a fost suficientă doar pentru 3-5 secunde. (L243J|
A condus 10 sesiuni scurte. Parașutătorul a simulat un salt cu parașuta în stare de autoreglare, imaginându-și totul așa cum ar trebui să fie în condiții reale. Iată-l pe trapa elicopterului, iată saltul! Aerul elastic lovește spatele. Este necesar să reziste timpului: o secundă, a doua, a treia... Apoi, în mod reflex, rupe inelul imaginar...
Stop!
Încă o dată, dar nu te panica. Creșteți întârzierea.
Unu doi trei patru...
Instructorul îl ajută, apoi se repetă. Impreuna din nou. Câteva zile mai târziu sare cu succes, iar îndemânarea dezvoltată în timpul antrenamentului îl ajută. Realizează întârzierea necesară de 20 de secunde! Iată o logică aproximativă a tehnicilor pentru activități de modelare, este utilă în orice antrenament.
Metodologia „reglarea relațiilor interpersonale emoționale”. Timp de 3 minute te gândești la persoana căreia vrei să-i arăți plenitudinea atenției binevoitoare (de exemplu, ești medic, profesor sau te pregătești să primești un vizitator), iar valul „Bioritmul de acord” îți va aduce Ce vrei
stare emoțională.

Timp de 3 minute te gândești la o persoană de a cărei „influență” emoțională vrei să scapi, iar „Bioritmul de acord” îți va „spune” că nu este vorba despre el, ci despre tine, complexele și stereotipurile tale de gândire, barierele tale psihologice. , iar tu, prin conectarea metodelor „medicului interior”, vei fi eliberat de ele.
Întrebare: - De ce trebuie să te gândești 3 minute?
Răspuns: - Dacă te gândești mai mult, efectul va veni mai repede.
Metoda „reabilitare”. Pe valul acestui „Bioritm de acord” odihnește-te, dacă apare somnolență - cu somnolență. În același timp, acordați-vă amintirilor plăcute sau sortați subiectele ca undele de la un radio până când găsiți un subiect pentru o reflecție plăcută.
Amintiți-vă ce vă ajută de obicei să vă recuperați rapid în viață. De exemplu, înotul în piscină, schiul, conducerea unei mașini, o ceașcă de cafea. Aici, pe valul conexiunii interioare a minții și a corpului, acestea nu mai sunt doar „imagini”, ci o forță activă. Înainte de a ieși - asigurați-vă că vă acordați o senzație de prospețime și claritate în capul dvs., la plinătatea puterii și veseliei! Dar nu faceți niciodată acest lucru înainte de a merge la culcare, altfel puteți lucra deja în „al doilea
Schimbare."
(Îți poți aminti, dacă vrei, priveliști ale naturii, un teren de tenis, muzică, o fată).
Un exemplu de înființare și reabilitare într-o echipă de fotbal.
Înlocuirea antrenorului principal în echipa Ararat în 1985, an critic pentru echipă, probleme de organizare, descalificare
Reacția pentru jocul dur al șefului echipei, înfrângerile și amenințarea de a fi eliminate din Major League au provocat o scădere bruscă a încrederii în sine în rândul jucătorilor. Majoritatea jucătorilor, cu excepția
suportul psihologic lipsea de putere fizică, sportivii s-au plâns de dureri de cap, somnul nocturn perturbat.
În combinație cu tratamentul general de întărire cu terapie manuală și acupunctură, jucătorii au primit și abilități de autoreglare.
„Sunt Pele!”, „Sunt un leu!”, „Sunt un tigru!” - au intrat in imaginea idolului lor de fotbal sau in vreo alta imagine stimulativa cu ajutorul Cheii dupa un masaj in dressing chiar inainte de a merge la joc.
„Am multă putere și energie! Forță peste 90 de minute de joc! Pentru două jocuri! se instalează într-o stare de autoreglare.
Și a fugit pe câmp...
Iar după prima repriză, odihnindu-se într-o pauză de zece minute, așezat pe scaune și întinzând picioarele, imediat după ședința de cinci minute condusă de antrenor, cele cinci minute rămase au inclus autoreglare și energie restabilită intens, imaginându-se în o stare de autoreglare a modului în care picioarele câștigau putere, cât de ușor era să respiri ca un duș rece revigorant bate elastic pe picioare și pe brațe.
Și a fugit pe câmp...
Și de la joc la joc au devenit mai rezistenți, mai încrezători în sine. Au început să câștige. Lucrurile s-au îmbunătățit în echipă.
Metoda „medic interior”. Această tehnică constă în opțiuni pe care le veți învăța să le selectați și să le combinați singur:
a) atenție directă la disconfortul sau zonele tensionate ale corpului manifestate prin valul „bioritmului coordonator”. Dacă există mai multe dintre aceste secțiuni, alegeți mai întâi pe cele mai pronunțate.
b) permiteți-vă corpului să schimbe liber ritmul auto-oscilațiilor corpului cu atenție îndreptată asupra senzațiilor incomode și să efectueze mișcările dorite. Această cheie-educație fizică terapeutică specială, după „sfaturile” corpului, restabilește rapid echilibrul.

(Omulețul are întoarceri ușoare și plăcute ale capului, se leagănă dintr-o parte în alta, „își flutură” brațele, se îndoaie, își rotește genunchii, dansează, „plutește”, „zboară”).
c) Înlocuiește starea plăcută a „bioritmului coordonator”, ca sub duș, părți bolnave sau tensionate ale corpului.
(Un bărbat sub duș, cu plăcere își pune brațele, picioarele, spatele sub duș).
d) cu ajutorul reprezentărilor figurative, cu ajutorul reprezentărilor figurative, senzații plăcute în corp precum curentul electric, furnicăturile, „pipea de găină” și căldura, crescând în valuri cu fiecare vibrație a corpului, își îndreaptă atenția asupra dureroasă sau părți tensionate ale corpului,
lăsați aceste valuri să „spălă”, tratați aceste zone.
e) amintește-ți cea mai bună zi cu multă sănătate, când starea ta de spirit era ca de ziua ta,
245
când fierbea energia din tine, când totul ți-a funcționat și toată lumea se uita doar la tine! Imaginați-vă mental că la fiecare inspirație și expirare corpul tău este eliberat de slăbiciune și tensiune, eliberat de anxietate și frică și plin de forță proaspătă, vivacitate, se deschide un sentiment de ușurință interioară și libertate. Visează cum vrei să arăți, imaginează-ți mersul ușor, silueta zveltă, ochii strălucitori limpezi!
Tehnica de înțărcare:
a) renuntarea la fumat;
b) înțărcarea de la alcool;
c) înțărcarea de la „mâncare preferată nedorită”. Aceste tehnici sunt construite după o singură schemă. Acest lucru se face pentru a le face mai ușor de învățat deja în procesul de citire.
Renunțarea la fumat. Cu 3 minute înainte de a utiliza Cheia, trebuie să vă amintiți cât mai multe impresii neplăcute din viața personală asociate cu fumatul și să vă gândiți din nou de unde a venit decizia de a renunța la fumat.
Concentrați-vă pe faptul că vederea, mirosul sau fumul unei țigări este dezgustător, provocând iritații în gât, crampe stomacale, greață, creșterea ritmului cardiac și a pulsului la tâmple, apariția transpirației reci, slăbiciune și amețeli.
Apoi, imediat, indiferent de senzațiile care au apărut sau nu au apărut, asigurați-vă că utilizați tehnicile „medicului interior”. În același timp, concentrează-te asupra faptului că, la fiecare expirație și inhalare, corpul este curățat de otrava țigărilor, anxietate și frică și este plin de aer proaspăt și sănătate dătătoare de viață și se răspândește în întregul corp și tu. deveniți liberi și încrezători în sine.
(Imaginați-vă un om ai cărui plămâni sunt poluați și vasele creierului spasm atunci când fumează și corpul este curățat fără tutun, o grămadă de grafice și tabele cu statistici despre boli pulmonare, cardiovasculare, impotență, cancer și alte boli, o creștere a anxietății, tusea unui fumător cu bronhii șuierătoare și semne de modificări ale ritmului cardiac atunci când fumează.)
Retragerea din alcool. Cu 3 minute înainte de a utiliza Cheia, trebuie să vă amintiți cât mai multe experiențe neplăcute din viața personală asociate cu alcoolul și să vă gândiți din nou de unde a venit decizia de a nu mai bea.
Trebuie să vă acordați de faptul că simpla vedere, miros sau gustul alcoolului este dezgustător, provoacă iritații în gât, crampe în stomac, greață, creșterea bătăilor inimii și a pulsului în tâmple, apariția transpirației reci, slăbiciune și ameţeală.
Apoi imediat, indiferent de ce senzații au apărut sau nu au apărut, este imperativ să folosiți tehnicile „medicului interior”.

În același timp, concentrați-vă asupra faptului că la fiecare expirație și inhalare, corpul este curățat de otrava de alcool, anxietate și frică și este umplut cu aer proaspăt dătător de viață și sănătate, [^246^ și se revarsă în interiorul întregul corp și devii
liber și încrezător în sine, așa cum te-ai simțit în momentele de ebrietate, iar acum devii atât de liber și încrezător în tine în fiecare zi și, de fapt, imaginează-ți mersul ușor, postura excelentă, plinătatea forței, zâmbetul, ochii strălucitori limpezi!
Și imaginează-ți două poze: acestea sunt cele două fețe ale tale, una, în stânga, este umflată, îmbătrânită, cealaltă este tânără, viguroasă, iar între ele este un pahar de alcool. Doar un pahar și vei începe o reacție în lanț... Ești fie pe partea cealaltă, fie pe partea asta!
(O persoană care, atunci când alcoolul intră în sânge, spasme sau extinde brusc vasele creierului și distruge ficatul și alte organe interne; grafice și tabele cu statistici privind tulburările cardiovasculare și hepatice, impotența, tulburările nevrotice, o „curbă” a creșterea sentimentelor de anxietate și frică, scăderea performanțelor creative și fizice, subestimarea sau supraestimarea performanței cuiva, caracteristicile modificărilor ritmului cardiac și schimbărilor tensiunii arteriale atunci când se consumă alcool și apoi - corpul este curățat atunci când se execută Cheia.)
Înțărcarea de la „mâncarea preferată nedorită”. În cele 3 minute înainte de a utiliza Cheia, amintiți-vă cât mai multe incidente neplăcute asociate cu adoptarea alimentelor care sunt nedorite pentru dvs., de exemplu, o plăcintă dulce.
Acordați-vă la faptul că simpla vedere, miros sau gustul acestui aliment provoacă imediat iritații la nivelul gâtului, crampe la stomac, greață, creșterea bătăilor inimii și a pulsului la tâmple, apariția transpirației reci, slăbiciune și amețeli. Apoi, imediat, indiferent de senzațiile care apar, asigurați-vă că utilizați tehnicile „medicului interior”.
În același timp, concentrați-vă asupra faptului că la fiecare expirație corpul este curățat de „otrava” acestui aliment și cu fiecare respirație este umplut cu aer proaspăt și sănătate dătătoare de viață și se răspândește în întregul corp și te umple de libertate și încredere în tine.
În același timp, visează cum vrei să arăți, imaginează-ți în detaliu silueta lejeră, mersul ușor, postura excelentă, plinătatea forței, zâmbetul, ochii strălucitori limpezi!
După aceea, după un timp, corpul însuși „deodată” vă va spune dieta potrivită, veți avea dorința de a face exerciții fizice și chiar și ridurile vor fi netezite. Totodată, culoarea naturală a părului este restabilită, iar dacă acestea au dispărut sau au devenit gri din cauza stresului sau malnutriției, vor fi restabilite.
(Omuleț care slăbește legănându-se pe cântar.)
Un exemplu important este răul de mișcare. O femeie din copilărie a evitat leagănele, mașinile din cauza răului de mișcare. Toată viața ei a fost o suferință continuă: munca și casa au devenit apropiate în soarta ei, pentru că nu își putea permite să meargă la muncă. Niciunul dintre tratamente nu a ajutat-o. [1247JJ
La sugestia de a-și scutura corpul, ea a răspuns că nu poate doar să-și scuture corpul, ci și că nu își poate înclina capul pe spate - imediat au apărut amețeli și greață. Dar, având încredere în pacienții deja recuperați, ea a încercat în sfârșit. A fost ultima ei speranță. Cu fiecare minut de legănat, ea devenea din ce în ce mai rău. Greața și amețelile au crescut, au început palpitațiile, au apărut transpirații reci. Bei i s-a spus să nu fugă de senzațiile neplăcute, ci să îndrepte atenția direct asupra lor. În 15 minute a simțit aceste senzații neplăcute și apoi, după alte cinci minute, au început să se „dizolve”. Până la sfârșitul unei jumătăți de oră, respirația ei a devenit în

sfârșit liberă, obrajii i-au devenit roz, un zâmbet i-a apărut pe față, a început, râzând, să răspundă la întrebările celor prezenți. A doua zi, ea a spus că acasă seara a repetat acest exercițiu din nou și din nou a experimentat greață, dar într-o măsură mai mică, care a dispărut rapid. Și dimineața, pentru prima dată în viață, s-a așezat cu soțul ei într-un troleibuz și a ajuns
la la clasa.
Această femeie a suferit toată viața de rău de mișcare și a fost ușurată în două prize. Pentru că răul de mișcare se vindecă doar prin antrenament. Iar prietenul nostru a evitat mereu senzațiile neplăcute, a evitat antrenamentul.
Pe valul unui bioritm de armonizare, antrenamentul corpului se desfășoară de sute de ori mai repede decât de obicei.
În acest fel, de exemplu, nevrotic
pacienți din obsesii și temeri: pe valul unui bioritm armonizator, frica este mai ușor transferată sub control volițional și se antrenează capacitatea unei atitudini înțelepte față de subiecte stresante.
(Detalii în secțiunea de tratament).
Coordonare îmbunătățită. Când slăbiciunile în coordonare apar în timpul auto-oscilațiilor corpului și începeți să vă „mișcați” în lateral, știți că aceeași tehnică este, de asemenea, cea mai bună modalitate de a trata coordonarea afectată.
Pentru a face acest lucru, în momentele în care, poate, ești „purtat” în lateral, dă-le acestor împingeri o formă frumoasă. Acest lucru este ușor de făcut cu puțină voință. Deci trenurile și capacitatea de a-și gestiona starea. Amintește-ți de dans. Traduceți-vă mișcările într-un dans. Sau în „înot”, în „vâslit în caiac”, în „cântat la vioară”, în orice altă formă armonioasă.
Dacă sunteți deja „în derivă” atât de mult încât vă este frică să nu vă puteți descurca singur, faceți aceste exerciții, mai întâi așezați-vă pe un scaun și
apoi treceți la poziția în picioare.
Yuri este student universitar. Yuri are 23 de ani. Este înalt, slab, arată obosit, timid. Yura nu suportă privirea și își abate privirea când vorbește. Se plânge că nu poate stăpâni singur Cheia. Mâinile lui nu se îndepărtează și nu există ușurință. Și vrea să zboare.
Spune că s-a săturat de viață, măcar împușcă-te!
ZA—I s-a cerut să se întindă și să-și aducă mâinile împreună din nou pe Pri-IL248JI 1 și 2.
Într-adevăr, era evident că se confrunta cu o scădere a dispoziției și, în loc de divergență și convergență a mâinilor sale, a început să tragă spre partea stângă.
El spune că așa este întotdeauna: de îndată ce începe să încerce, în loc să zboare, este tras la stânga.
„Fă ceea ce dorește corpul”, a fost dat sfatul. Yura a început să se deplaseze din ce în ce mai mult spre stânga și a mers în cerc, plecând capul.
„Cât timp să merg așa”, a întrebat el nemulțumit, „Pot să merg așa la nesfârșit.
După câteva minute de astfel de mers în cerc, Yura a vrut să se întindă, s-a relaxat.
— Să te întinzi așa? a întrebat: „Vreau să „zboare”!
„Înainte de a „zbura”, trebuie să te recuperezi”, i-a explicat Yura, „reacțiile tale sunt normale pentru starea ta, te-ai îngrijorat în zadar, totul îți merge, aceasta este o etapă și trebuie să treci prin ea.
S-a descoperit că Yura suferise anterior o comoție cerebrală. El și-a amintit că deseori avea dificultăți în munca care necesita mișcări de precizie, de exemplu, nu putea înfila un ac. De ce a înfilat acul? Deci este necesar. După cinci ședințe de antrenament terapeutic de 20 de

minute cu mers în cerc și tehnica „recuperării”, a început să meargă normal și a învățat senzația de zbor. Și aș putea înfila un ac.
Ai fost atent? Când te simți bine, îți găsești cu ușurință ritmul sau levitația mișcării, iar când ești suprastresat sau supărat, este mai dificil să faci asta. Dar cu această căutare a ușurinței îți reglezi starea de bine, trage corpul spre armonie. Prin urmare, după ce ați exersat de mai multe ori găsirea ritmului într-o stare proastă de sănătate, vă învățați astfel corpul să se autoajusteze și acum se va putea îndepărta din orice situație critică.
Pe acest principiu se organizează o recepție care îmbină frumusețea și sănătatea. Deci, de exemplu, puteți căuta o mișcare frumoasă cu mâna. Sau caută un ritm în care mișcarea devine naturală, liberă, organică. Această căutare îmbunătățește bunăstarea.
Pentru cei neinițiați în teoria autoreglementării, o asemenea simplitate a recuperării poate părea neconvingătoare. În acest caz, lăsați-l să încerce să găsească o mișcare atât de liberă și frumoasă a brațului, mâinii, corpului. El devine rapid convins că plasticitatea mișcării este legată de starea generală. Nu degeaba există metode de tratament cu artă, muzică, dans, bazate, de exemplu, pe selecția unui dans individual, unde un rol important este acordat profesionalismului și gustului delicat al specialistului tratant. Această selecție individuală a dansului, precum și selecția individuală a exercițiilor fizice, a hranei, a timpului de somn etc., stăpânul Cheii se va face mai repede.
despre
Lecția 3: Momentul adevărului sau al închiderii
Îți aduci aminte de asta:
1 etapa. „Căutarea cheii” durează 10 minute.
2 etapă. „Bioritmul de coordonare” - 10 minute.
3 etapă. Completare. „Momentul Adevărului” - 10 minute.
Și acum veți afla cum se desfășoară etapa a 3-a. Completare. "Momentul adevarului".
Este posibil să fi fost ceva timp petrecut cu implementarea tehnicilor „Etapa 1” și „Etapa 2”. Sau poate nu ai vrut să întrerupi cursurile pentru că vrei să mai stai în această vacanță. Acesta este un „sanatoriu pentru creier”, creierul a trecut în sfârșit la acumularea de energie și continuă să o acumuleze. În acest caz, puteți continua puțin mai mult.
Poate ai fost obosit înainte, iar acum ai o senzație naturală de somnolență. Dacă condițiile o permit, este mai bine să tragi un pui de somn. Sau ar trebui să faci ceea ce faci de obicei pentru a alunga somnul: fă niște exerciții revigorante, spală-te pe față cu apă rece.
Dar ai grijă, până în acest moment, în timp ce începi să te înflorești, mai întâi trebuie să termini cea mai importantă „etapă a treia”, etapa „Finalizare”.
Pentru a face acest lucru, trebuie să vă așezați și să stați în liniște. Nu „a alerga” nicăieri cu ochii, odihnindu-te. Deci este necesar să se servească „formal” 10 minute. Aceste 10 minute nu trebuie să te grăbești nicăieri.
Și acum, când nu mai faci nicio treabă, chiar acum, când nu mai „aștepți” nimic de la tine, abia acum poți, așadar, să simți rezultatul eforturilor tale.
Apare fenomenul „capul gol”.
Sau vin soluții la întrebările care te chinuiau.
(Această etapă ar putea fi numită și „baia arhimediană”, unde și-a exclamat „Eureka!”).
Sau poate vrei să treci lucrurile și să te apuci de treabă. Sau poate, dimpotrivă, vrei să închizi ochii, să te scufunzi din nou în tine.
Acesta este „Momentul Adevărului”: fă ce vrei. Poate, de exemplu, corpul tău începe să se legăne din nou. Lasa.

Știți, de exemplu, cum se roagă unele națiuni, întorcându-și mătăniile. Se leagănă ușor în ritmul rugăciunii. Uneori este dificil să te concentrezi în rugăciune. Cu ajutorul Cheii este ușor să găsești pentru tine această stare, când sufletul și trupul sunt în unitate. O poți face. Acum fă-ți „rugăciunea”, corpul tău este ascultător de tine. Spune-ți în mintea ta ce ți-ai dori pentru tine. Poate vă veți repeta „Am puterea sănătății! Am puterea energiei!” Sau poate ai alte probleme? Sau poate vrei să slăbești, să-ți îmbunătățești postura, mersul, silueta, să cultivi în tine [J250JJ calitățile sau modurile de comunicare dorite? Pregătește-te pentru
idealul tău. Fă-ți „auto-training”, fă-ți „meditația”, scrie poezie. Natura ta este în unire cu tine!
Așadar, după ce și-a dezvăluit partea sa naturală din ritualul divin al rugăciunii, așa cum Prometeu a smuls focul de la Soare și l-a dat oamenilor, așadar „Cheia pentru tine însuți” vă oferă posibilitatea de a folosi „urlă creația”. potențial natural la propria discreție.
Astfel, secretul dezvăluit al naturii devine un element de cultură: un mod de a crede în forțele proprii, un mod de a lucra asupra sinelui...
Și acum te poți acorda la prospețime. Și ai grijă de tine
treburile.
Crea! Dansează-ți, cântă-ți cântecul...
Lucrați la un proiect. Pregătiți-vă pentru o întâlnire cu un pacient sau pentru un salt record. Crea! Pentru că Dumnezeu în om este creativitate. Și nu doar rugăciunea.
Petrovich, prietenul meu, mi-a spus o poveste. M-am trezit cu greu dimineața: ca de obicei, mă dureau toate articulațiile, capul era greu și trebuia să muncesc și să fiu bine dispusă. Și el nu este. Este greu. Știu că s-ar putea face educație fizică, dar nu există nici puterea, nici dorința. Vreau să mă întind din nou. Și apoi am început să-mi scutur corpul mecanic stând în picioare, principalul lucru a fost să încep munca, monotonă, care poate fi făcută fără dificultate. Câteva minute mă leagăn și mă leagăn și eu însumi mă gândesc la ale mele. Gambele picioarelor sunt încordate de la legănare de la șosete la tocuri. Cred: „Asta e bine, cel puțin așa educație fizică”. După trei sau patru minute de muncă atât de monotonă, încep să observ că nu mi se potrivește, vreau să respir mai adânc. Eu respir. vreau să mă întind - mă întind. Și eu însumi visez constant că toată ziua atunci va fi o stare și o dispoziție minunată, astfel încât energia să vină din mine, ca lumina, să uimesc, cred că nu poți folosi decât puterea farmecului! Îmi amintesc cea mai bună zi, cea mai bună stare a mea și continui să mă leagăn. Și mă înveselesc: pentru mine, cred, trebuie să sperăm, să sperăm în Dumnezeu, dar nu te înșela tu. Observ că atunci când schimb subiectul de gândire se schimbă și balansarea: uneori mai rapid, alteori mai încet, iar acum apare dorința de a se îndrepta, de a face exerciții fizice. Fac. Și mă legăn din nou. Dă, cred, întinde-mi mâinile în fața mea și încearcă să le faci să diverge automat în lateral. Dispersa. Apoi a început să înoate. Acum, cred, ar fi necesar să „zburăm”. Mâinile îmi urcă, respir mai liber, îmi imaginez zburând peste mare, peste munți, peste nori, mult, mult aer curat. Mai precis, încerc să-mi imaginez, dar nu-mi pot imagina vizual așa ceva. Auxiliar
Sfatul lui Neil: nu te aștepta la rezultate imediate și continuă să visezi la o dispoziție bună, dar încă mă doare capul. Ei bine, lasă-l să doară, cred, deoarece nu trebuie să așteptați un rezultat imediat, principalul lucru este
altfel, cred că trebuie să visăm ce ne dorim și acum ce facem
Vreau sa. Și vreau să mă așez și să mă relaxez. sat. Și-a acoperit ochii. Somnolenţă. Ei bine, dacă e un pui de somn, atunci este necesar
body: Mi-am făcut treaba și acum lasă-l să fie așa cum va fi. Dar în timpul acestei odihne, m-am adunat în interior și m-am conectat din nou

la faptul că, după ce am părăsit restul, capul meu va fi limpede și va fi energie în corpul meu, ei bine, ca un tânăr fotbalist. Așa că moțen, visez, dar nu urmăresc gândurile care vin în același timp, mă gândesc la ceea ce mă gândesc, la problemele și temerile mele, lasă-mă să mă gândesc, să mă gândesc, să mă odihnesc. Apoi a sunat soneria, au venit la mine. S-a ridicat, s-a scuturat, a făcut câteva mișcări revigorante.
Viața și-a urmat cursul. Fac afaceri. Vecinul spune: „De ce arăți atât de grozav?” Iar fiul de la bucătărie adaugă: „Da, face educație fizică dimineața, are voință, mi-aș dori așa putere, dar în scopuri pașnice!” Ce fel de voință există, cred, dar eu însumi simt – bine! Și înțeleg mai bine ce vreau. Numai că fizic încă rău, mușchii și articulațiile dor, dar bine! Și toată ziua apoi până noaptea a fost o stare excelentă, în ciuda faptului că nu mă simt bine. Este un sentiment atât de minunat când te poți simți bine, indiferent cum te simți. Bună tragere! Ei bine, ce zeu tânăr!
O greșeală tipică care împiedică succesul. Aceasta este așteptarea de a opri conștiința, așteptarea unor senzații speciale neobișnuite. Această așteptare falsă provoacă tensiune în loc de eliberare.
De ce, când o persoană încearcă să se adapteze la divergența mâinilor, uneori merge cu dificultate?
Funcția analitică a creierului funcționează pe principiul competiției, pe principiul unei propuneri inverse: de exemplu, am auzit despre alb, în memoria mea a apărut o asociere despre negru. Sau, de exemplu, a auzit „fierbinte”, și-a amintit „rece”.
Unul dintre secretele Cheii este construit pe utilizarea acestei regularități - potențialul „invers” acumulat în timpul concentrării. De exemplu, când prima metodă nu a funcționat, este oferită o a doua, inversă. Și mâinile se îndreaptă cu ușurință una la alta, ca o sanie pe o pistă de zăpadă așezată.
Semne „obișnuite” ale unei stări de autoreglare:
a) Sentimente subiective:
a apărut o senzație de confort, de parcă „un munte de pe umeri”, auzi totul, înțelegi totul, dar nu vrei să reacționezi la nimic, e o odihnă plăcută, este un „sanatoriu pentru creier” pentru acumulare intensivă de forță , și vă puteți opri odihna prin cel mai simplu efort al voinței.
(Îți poți aminti zâmbetul Monei Lisa, zâmbetul lui Buddha, zâmbetul unei fete cu o față fericită, înghețată, aducând florile mai aproape de față).
b) „Contact interior” - semne ale „conexiunii minții și corpului”.
Corpul tău este supus voinței tale, dorințele tale sunt împlinite: vrei să scapi de o durere de cap, iar... capul se limpezește; vrei să te simți cald și... există o senzație de căldură; vrei senzația de răcoare și există o senzație de prospețime; [1252JJ Am vrut să mă înveselesc – și deja vreau să zâmbesc
sya; sau, de exemplu, vrei să-ți anestezizi mâna sau obrazul, iar după câteva secunde această zonă deja își pierde din sensibilitatea durerii, devine amorțită, rigidă, de parcă ar fi fost înghețată cu cloroetil...
Posibilele întârzieri în îndeplinirea dorințelor apar din cauza așteptării tensionate a rezultatului. Crezi tot timpul: ♦ va merge - nu va merge? Un zâmbet mai bun, un zâmbet ameliorează stresul și, plonjând în valurile „bioritmului de armonizare”, puteți, după ce v-ați acordat rezultatul dorit, „să intrați într-o stare neutră”, și, astfel, să oferiți libertate corpului pentru a vă îndeplini voința. .
Amintiți-vă de regula: nu vă așteptați la efectul în momentul procedurii, acesta va veni mai târziu, când vă veți ocupa de treburile dvs.
Și, bineînțeles, mișcările tale se execută cu ușurință în voie, fără efort muscular, ca un astronaut în imponderabilitate, sau, de parcă ai fi în apă, în timp ce corpul se leagănă plăcut în ritmul auto-oscilațiilor.

(Amintiți-vă de semnele vizuale ale vibrațiilor armonioase precise ale corpului cu o senzație de lejeritate interioară: „ca o alge în apă, ca o floare în vânt, ca un mesteacăn.” relaxare).
c) Criteriul obiectiv (dacă aveți nevoie). Puteți conecta echipamentul și puteți înregistra schimbări fiabile în funcționarea creierului și a organelor interne în timpul autoreglării. Acest lucru se poate face folosind o electroencefalogramă, o electromiogramă (potenţialele musculare în timpul acestor mişcări ideomotorii sunt mai mici decât de obicei). Poti inregistra modificari ale electrocardiogramei, modificari ale biochimiei sangelui etc., in functie de ce te-ai propus, de ce iti imaginezi.
De exemplu, dacă vă imaginați că ați băut ceai dulce, atunci nivelul zahărului din sânge crește, iar dacă vă imaginați că sunteți după ce ați băut alcool, atunci apar modificări corespunzătoare în sânge și în psihic.
Dacă pe valul „bioritmului de armonizare” te gândești la o persoană așezată, inima îți bate calm, iar dacă te gândești la o persoană care aleargă, inima îți bate mai repede și respirația se accelerează. Dar asta doar în primul moment. Pentru că pe valul de armonizare a proceselor mentale și fiziologice, corpul tău se adaptează mult mai repede la acestea și la orice alte sarcini.
Pe această bază, antrenamentul se desfășoară în diferite tipuri de activități și are loc o dezvoltare rapidă a capacităților creative, volitive, adaptative și fizice, o creștere a vitalității tale. De exemplu, dacă acum exersați un pumn de box sau loviți cu o rachetă de tenis, atunci abilitățile dorite se vor forma mult mai repede decât de obicei. Și dacă încerci, folosind asta, să compui muzică, posibilitățile tale muzicale se extind și abilitatea de a găsi inspirație în tine se formează mai repede. [1253 JJ]
(O persoană care face exerciții într-o formă „desfăcută”. Se poate observa că plămânii se extind și se contractă mai uniform și mai complet decât înainte, inima bate mai calm, sângele este mai oxigenat, vasele creierului sunt eliberate de spasme și sângele fluxul sa îmbunătățit. Nu am tipărit tabele cu grafice și curbe care să arate îmbunătățirea funcțiilor corpului, inclusiv tensiunea arterială, zahărul din sânge și hormonii, endorfinele. un microscop, douăsprezece minute, iar după metoda de antrenament - 40 de minute, halterofilii înainte de a se familiariza cu Cheia au planificat să „lueze în greutate” în două luni și au luat-o în trei zile. Pentru pompierii de testare, debutul transpirației atunci când lucrează într-un camera experimentală „fierbinte” sa deplasat înapoi cu douăzeci de minute, iar erorile procentuale pentru operatorii de expediere au scăzut la 30 la sută etc.).
Pentru o evaluare fiabilă a eficacității Cheii, ar trebui să se acorde atenție nu numai creșterii eficacității activităților, ci și reducerii consumului de energie al organismului (și, în consecință, oboselii). De exemplu, înainte puteai să te împingi de pe podea de treizeci de ori, dar acum o faci mult mai ușor.
De unde vine senzația de zbor? Ar trebui să știți că atunci când căutați Cheia, există adesea un sentiment de ușurință interioară extraordinară, un sentiment de înălțare, un sentiment de zbor. Acest lucru se datorează contrastului de eliberare rapidă de povara obișnuită a suprasolicitarii nervoase.
zheniya.
Îți amintești sentimentul de ușurință și înălțare în timp ce dansezi? Aceeași sărbătoare a sufletului și a trupului, poate, s-a deschis pentru tine în timp ce alergi: alergi, alergi, depășindu-te și deja se pare că nu ai putere să alergi și, deodată, când te-ai străduit deja să alergi, un „ secundă” se deschide vântul și cu această ușurință este deja posibil să alergi fără oboseală, „la infinit”.

Dacă, chiar în acest moment de armonie, îți dorești, de exemplu, ca mâinile tale să „plutească în sus”, ele ar „pluti în sus”. Dar acum, când această stare de libertate interioară apare în tine fără efortul obișnuit, imediat, fără muzică și dans, fără nicio condiție prealabilă exterioară pentru ea, dar conform propriei dorințe, pare, așadar, pentru prima dată cumva neobișnuit. , misterios, special.
Contrastul ascuțit al schimbării tensiunii stresante cu un sentiment de ușurare te copleșește, vrei să zbori, să zbori, să cânți.
Este o porțiune de „medicamente” interne, așa-numitele endorfine, care sunt implicate în metabolismul organismului și fără de care procesele normale de „autovindecare”, ameliorarea durerii și buna dispoziție sunt imposibile, sunt aruncate în sânge. .
Deja eliberat și simțindu-vă ușurat, puteți-LA înțelege cât de tensionat și „stors” vă este sistemul nervos [L254JJ. Cu abilitatea de a te elibera de a ta
cătușe vine de la înțelegerea că iadul există de fapt și este în interiorul nostru: iadul este o falsă încredere în libertatea cuiva, când de fapt era imposibil să schimbi ceva.
Fiecare dintre noi, conform esenței sale naturale, are nevoie constant de confirmarea ființei sale, în sentimentul „Eu sunt!”, iar acest sentiment este legat în interiorul nostru de sentimentul „Pot!”
Prima euforie, de regulă, dispare apoi cu exerciții repetate. Așa cum euforia trece după primul antrenament de aerobic, după primele meditații, după prima luare a unui nou medicament, de la care te aștepți la îmbunătățire. Acest tipar înseamnă că efectul de vindecare pe care îl asociem de obicei cu acest minunat sentiment de ușurare nu provine din aceste exerciții sau medicamente în sine. Acesta este un fenomen de includere spontană a autoreglării. După antrenamentul cu Cheia, în curând, în loc de euforie, apare o stare normală „obișnuită” echilibrată. Și acest sentiment deosebit de înalt de credință în propriile tale posibilități devine apoi o parte naturală a ființei tale.
Pentru că este o stare normală echilibrată care este principala realizare. Prin urmare, după ce a stăpânit sistemul perfecțiunii, o persoană trebuie să fie sănătoasă, fericită și tocmai cu o conștiință stabilă. Nu un meditator!
Informații importante: statisticile cercetării de la Institutul de Auto-Reglementare Umană au arătat că prima euforie a rezultatelor oricărei metode dispare în curând și, prin urmare, antrenamentele, cursurile, seminariile unice la Institut sunt practicate ca introductiv, ca parte a trei -sistem de etape de creștere stabilă a performanței umane durabile.
Secretul voinței și al relaxării. Tu, începând să te relaxezi, aștepți, de exemplu, ca gândurile să se oprească. Cu toate acestea, se poate ca în locul acestui „gol” dorit în cap sau a unui sentiment de zbor, probleme mentale dureroase să fie aduse la conștient. Nu te îndepărta de ei aici, continuă să te gândești la ce te gândești. Ușurare vă așteaptă. Și cel mai important, capacitatea de a rezolva mai bine problemele.
În viața obișnuită, încercăm adesea să scăpăm de problemele dureroase. Încercăm să nu ne gândim la ele cât mai mult posibil. Dar nu poți scăpa de probleme, pentru că nu poți scăpa de ele. Sunt forțați să iasă, așa cum spun psihiatrii, în subconștient și ne țin în suspans.
Este destul de firesc ca atunci când stresul este îndepărtat, problemele sunt aduse la conștient.
Prin urmare, începând să te relaxezi, dă-ți gândurilor tale un curs complet și liber. Această activare a gândurilor este prima etapă a odihnei incipiente. Mulți nu se pot relaxa în niciun fel tocmai pentru că nu cunosc secretul principal al autoreglării:
Organismul este întotdeauna și în toate cazurile absolut ascultător de voința noastră, dar el îndeplinește această voință după propriile sale legi, și nu după ideile noastre despre ea. [1255JJ]

Cel care nu cunoaște acest secret nu se poate relaxa în niciun fel pentru că, dorind „golicul” în cap și confruntându-se cu începutul relaxării deja în curs - „etapa activării gândurilor”, el, așteptând un curs complet diferit de evenimente, începe să lupte cu el însuși.
În timpul relaxării, problemele sufletului sunt aduse la conștiință deoarece doar la nivelul conștiinței este posibilă rezolvarea lor. Aceasta este o autocunoaștere activă: gândindu-ne la probleme dureroase pe valul „bioritmului de armonizare”, transferăm astfel aceste probleme la nivelul de armonizare și prin aceasta, în cele din urmă, scăpăm de ele: fie ajungem în sfârșit la soluții, și dacă în principiu nu sunt rezolvabile – eliberați-le de stres.
Și, prin urmare, nu te grăbi când joci la „golicul” din capul tău. Se întâmplă, vine și pleacă, în funcție de starea inițială a organismului. Fenomenul „capului gol” ca fenomen caracteristic are loc în a treia etapă finală – în „Momentul Adevărului”. Prima etapă de relaxare este „activarea gândurilor” - o puteți folosi pentru a învăța cum să eliminați încărcătura lor de stres din probleme.
Îți amintești din nou de ce îți place să mergi cu mașina? Îți amintești, uneori te urci într-o mașină, iar în capul tău există un „roi” de gânduri, tensiune datorată unei mase de probleme stresante nerezolvate. Conduci, conduci, te balansezi uniform, te tot gandesti la probleme si... continui sa te gandesti la ele deja in „mintea ta calma”. A fost o distragere a atenției. Și vin soluțiile.
Este destul de firesc ca în timpul relaxării să existe o manifestare a problemelor mentale și fizice. Așa, de exemplu, se întâmplă când adorm: în timpul relaxării, memoria ne parcurge, ca într-un film, cele mai emoționante momente ale zilei. Așa funcționează mecanismul cerebral al introspecției.
Este ca un chibrit care arde mai puternic înainte de a se stinge. Prin urmare, relaxarea este, în primul rând, diagnosticul de „stres interne”. Ascultă ce ți se deschide când te relaxezi și fă ceea ce vrei să faci. De exemplu, dacă vrei să respiri - respiră, dacă vrei să tragi un pui de somn - pui un pui de somn, dacă vrei să te miști - mișcă, dacă vrei să râzi - râzi, nu bloca aceste reacții de descărcare și recuperare , fă ce cere corpul și apoi - cer senin
Exemplu: Irina a suferit de stres neuropsihic crescut din cauza stresului și a tulburărilor tiroidiene.
Fetei i s-a cerut să se ridice și să se relaxeze.
Irina nu s-a putut relaxa în niciun fel și, în loc să se relaxeze, tensiunea ei a crescut: a existat dificultăți de respirație, o senzație dureroasă.
au început depresia, tresărirea degetelor și tremurul genunchilor, lacrimile „s-au rostogolit”.
l^=Ts Fata a fost intervievată și a aflat că îi plăcea [1256JJ să danseze și, de obicei, se relaxa ușor când dansa.
muzică. Acum trebuia să învețe să elibereze tensiunea după bunul plac.
Irinei i s-a explicat că relaxarea este un diagnostic al tulburărilor interne, iar tratamentul este satisfacerea nevoilor organismului care apar în timpul relaxării: dacă apare tensiune în picioare, nu trebuie să le rețineți, lăsați-le să tremure și dacă vrei să respiri, trebuie să respiri, dacă vrei să plângi, trebuie să plângi.
„Dar îmi este greu să mă forțesc să plâng”, a spus Irina, „sunt în pragul lacrimilor, dar nu pot să plâng!”
- Fă ce vrei, și nu te forța să faci ceea ce nu vrei, pur și simplu nu ar trebui să întrerupi, ci să continui procesul de relaxare și, în același timp, să-ți permiți ceea ce vrei.
Acum Irina a început să ♦ să zvâcnească liber degetele, „să tremure genunchii”, „să-și frece mâinile”, iar acest lucru i-a permis să treacă în mod natural și organic de la o stare de depresie la mișcări de dans și

prin aceasta la o îmbunătățire a stării de bine în interior. doar cinci minute.
- Vreau să zbor! spuse Irina uimită.
Asa se reface sanatatea.
Cu fiecare dată, acest cerc de procese de autoreglare se reduce și se transformă în capacitatea de a îmbunătăți starea propriei voințe.
Dormi în timp ce te joci. Ce crezi că se va întâmpla dacă nu ai dormit bine noaptea, dar ziua ai fost eficient și nu ai observat oboseală. Și acum, dintr-o dată, ai decis să încerci tehnicile Cheii și să simți starea de „zbor”, iar în cel mai activ moment al zilei, ai reușit să renunți la această „angajament” zilnică de la tine?
Te vei simți somnoros. Acest lucru este firesc.
Deci, de exemplu, ei adorm într-un vagon de metrou în timp ce mașina se legănă. Iar cei care au dormit, dimpotrivă, cu aceeași legănare, citesc cu entuziasm sau vorbesc animat între ei.
Și dacă, de exemplu, nu ai avut ocazia să mănânci normal, dar din cauza pasiunii tale pentru afaceri, nu ai putut observa, și atunci, de exemplu, tensiunea s-a domolit, ce se va întâmpla atunci?
Desigur, vei simți pofta de mâncare. În aceste cazuri, de obicei mănânci puțin și astfel restabiliți contactul normal cu voi înșivă, începeți să vă simțiți mai bine și este mai ușor să vă concentrați.
Așa funcționează corpul. Și, prin urmare, nu fi surprins când „deodată” după stresul sau nopțile nedormite pe care le-ai îndurat, în locul sentimentului de zbor așteptat dorit, se deschide „deodată” o dorință naturală de somn.
Trageți un pui de somn câteva minute și după ce ați găsit ceea ce ar trebui să fie prin natură, puteți deja să treceți la cum ar trebui să fie după voința voastră. 11257JJ
9 V. M. Kandyba
Printre noi sunt oameni norocoși care, după ce au tras un pui de somn de doar câteva minute, chiar și în mijlocul celei mai active zile, își redau puterile. Cu ajutorul Cheii, veți învăța rapid acest lucru.
Atenție: dacă corpul tău nu s-a odihnit de mult timp, de exemplu, a trebuit să suporti o perioadă de stres sau să dai examene sau să te angajezi în „confruntare”, după prima lecție cu Cheia, chiar și somnolența reziduală foarte pronunțată este destul de posibil.
Vă puteți scutura de această somnolență cu exerciții fizice revigorante, vă puteți spăla pe față cu apă rece, faceți așa cum faceți de obicei dimineața după somn.
Dar dacă circumstanțele îți permit, stai puțin somnoros. Asigurați-vă că dormi atât cât este necesar. Este important. Corpul a avut în sfârșit oportunitatea de a se recupera și acum acumulează putere. Aceasta este continuarea procedurii de tratament. Dormiți și treziți-vă - și nu mai există o încărcătură de emoții și încălcări acumulate. Acest „sanatoriu al creierului” interior te va ajuta să-ți îmbunătățești rapid sănătatea, mai ales când nu există o oportunitate reală de a pleca în vacanță.
Cu toate acestea, dacă această somnolență este „obstructivă” și doriți să scăpați de ea, ar trebui să aplicați din nou Tehnicile Cheii și, în același timp, să vă acordați în mod specific imaginilor de veselie. În acest caz, este necesar să părăsiți exercițiul treptat, timp de câteva secunde, cu fiecare secundă „proaspătă și proaspătă”. Poți, de exemplu, să faci asta cu ajutorul ideii că cu fiecare secundă urci ca niște trepte din adâncul întunericului către lumină, din ce în ce mai sus cu fiecare treaptă.
Avertisment: După reechilibrare, este posibil să dormi mai puține ore decât de obicei. Pentru că în organism în timpul experimentelor cu Cheia, acum are loc tot timpul o reîncărcare intensivă a forțelor. Există un sentiment minunat de „neobosit”.
Când folosiți cheia, nu trebuie să fiți surprinși de asta

dacă în loc de senzația așteptată de înălțare, de „golire în cap” sau de o creștere imediată a puterii, s-ar putea să ai și o dispoziție tristă sau chiar lacrimi. Așadar, sufletul a „fiert”. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să vrei să râzi. Ar putea fi un râs nervos. Râzi pentru sănătatea ta! Va veni liniștea sufletească.
Această „activare a emoțiilor” este o etapă naturală a relaxării incipiente. Curățarea emoțională și refacerea sistemului nervos pe valul „bioritmului de armonizare” durează doar câteva minute, de sute de ori mai rapid decât de obicei. După câteva minute, lacrimile se pot transforma într-un zâmbet, într-o minunată stare de spirit. Această dispoziție ușoară și veselie vor fi stabile dacă, în același timp, visezi în mod deliberat despre r-Js asta. Ureaza-ti multa sanatate! Acesta este statul în
[1258JJ cine îți îndeplinește dorințele!
Probleme de durere și tensiune. Când ne relaxăm în mod obișnuit, stând sau întinși pe canapea, este posibil să nu ne observăm problemele interne, iar când vrem să „zburăm în sus” cu ajutorul tehnicilor Cheie, aceste „obstacole” sunt imediat dezvăluite. Acesta este un diagnostic excelent și, în același timp, o metodă de tratament. La folosirea mișcărilor „ideomotorii” apar probleme corporale și de altă natură. Pacienții în timpul antrenamentului se plâng adesea că nu își pot ține mâinile relaxate în fața lor, obosesc sau încep să doară. Poate exista și durere în gât.
Deci, ca sub o radiografie, fenomenele de osteocondroză cervicală apar în timpul Recepțiilor Cheii. În cazul obișnuit, pacientul își putea ține mâinile în fața lui și nu obosește. Pentru că a fost mobilizat. Și de îndată ce tensiunea a fost îndepărtată, punctele bolnave ale corpului au devenit mai vizibile. Așa se semnalează organismul atunci când nu există stres. El este gata în acest răgaz „pașnic” să atragă atenția asupra lui, să se adapteze.
Dacă o persoană nu este familiarizată cu teoria autoreglării, atunci manifestarea acestor puncte dureroase ale corpului ascunse anterior conștiinței poate fi privită ca o deteriorare a bunăstării. De fapt, condițiile pentru a scăpa de boală se deschid.
Când îți îndrepți atenția către punctele tale dureroase, ritmul și natura balansării corpului încep să se schimbe automat: corpul însuși selectează modalitățile de a-și rezolva problemele interne. În același timp, ar trebui să lucrezi asupra ta, imaginându-ți mental îmbunătățirile dorite. Visează pe acest fundal despre cum vrei să te simți. Aplicați tehnica „Inner Doctor”. Puteți adăuga exerciții de vindecare din sistemul de yoga. Dacă medicul dumneavoastră nu deranjează, vizitați un chiropractician și un acupuncturist. Acupunctura a prins rădăcini în Europa și în Occident tocmai datorită tratamentului osteocondrozei și radiculitei, unde această metodă dă un efect pronunțat.
"Cheia este exercițiul." Dacă nu obțineți mișcări ideomotorii, începeți lecția cu exerciții fizice obișnuite și verificați din când în când gradul de relaxare cu prima sau a doua tehnică.
De asemenea, nu fi surprins dacă vrei să-ți întinzi corpul cu exerciții fizice atunci când scapi de stres. Acest lucru este de înțeles, mai ales dacă ați stat nemișcat la computer de mult timp sau, de exemplu, vă dor picioarele.
În același timp, corpul tău, parcă, îți spune exact ce mișcări să faci. Această „activare a mișcărilor” este o etapă naturală a armonizării interne în timpul eliberării stresului. Este ca și cum te-ai întinde involuntar dimineața (în aceeași stare de „echilibru” între somn și veghe) la chemarea corpului tău.
Acest mecanism de activare a mișcărilor se activează uneori în timpul relaxării și spontan, dacă relaxarea are loc foarte repede, iar

problemele s-au acumulat în organism. Acest lucru poate explica și unele dintre fenomenele „misterioase”.
reacții neașteptate ale unei persoane sub influența, de exemplu, a alcoolului sau a hipnozei.
Deci, de exemplu, la unii pacienți, atunci când sunt scufundați într-o stare de transă, încep brusc rotațiile involuntare spontane ale capului sau fluturarea repetată a brațelor, înclinarea corpului, „dansul” genunchilor și alte mișcări.
Asa se reface echilibrul. Examinarea medicală a acestor pacienți relevă boli relevante. De exemplu, rotațiile capului sunt asociate cu fenomenele de osteocondroză a coloanei cervicale, „dansul” genunchilor - cu artroza articulațiilor genunchiului. Aceste fenomene-reacții se opresc pe măsură ce își revin.
Durata unui astfel de tratament-antrenament este ajustată individual: puteți, în funcție de nevoile corpului, să fiți în această stare de exercițiu timp de 10, și 15 și 20 de minute și puteți împărți acest curs de tratament într-un număr de proceduri mai scurte. Experiența auto-vindecării se deschide pentru fiecare persoană pe măsură ce te antrenezi și vei simți ce și cum să faci.
Desigur, este mai bine să începeți cu mai puțin și să creșteți treptat „sarcina” terapeutică și de antrenament, deoarece persoanele neantrenate fizic pot suferi de o astfel de libertate de mișcare neașteptată a doua zi din cauza durerii în mușchi și articulații.
Aceste dureri pot fi inlaturate imediat din nou cu ajutorul Cheii, prin repetarea variantei exercitiilor intr-o performanta mai blanda cu adaptarea simultana la disparitia durerii.
De ce toată lumea știe despre beneficiile exercițiilor fizice, dar puțini o fac în fiecare zi?
Pentru că cu exercițiile mecanice este greu de înțeles care dintre ele dă un efect mai mare.
Oamenii de obicei nu fac educație fizică și pentru că sunt invitați să o facă în fiecare zi, altfel, după cum se spune, nu va fi niciun beneficiu.
Gândiți-vă: exercițiile de zi cu zi sunt cu adevărat atât de eficiente? La urma urmei, este multă muncă. Dacă împărțiți munca pe viață la efectul pe care îl obțin, se dovedește că nu sunt deloc atât de eficiente. Pentru că după primele efecte ale îmbunătățirii stării de bine vine adaptarea la efecte.
De aceea, din cauza adaptării, atunci când faci exerciții, trebuie să crești sarcina. Astăzi am alergat timp de o oră, mâine - două, iar într-o lună până când îți dai înapoi cele trei ore, nu te simți normal. Deci, în loc de libertate, se formează o nouă dependență.
În medicină, de exemplu, aceste legi ale muncii organismului sunt mai dezvoltate. Deci, de exemplu, nimeni nu face masaj în fiecare zi, cursuri de acupunctură terapeutică, la fel ca masajul,
efectuată intermitent.
Puteți utiliza acest model și puteți crește semnificativ eficacitatea exercițiilor fizice, luând pauze în loc să creșteți sarcina.
Ce fel de pauze să iei și ce exerciții să alegi pentru tine în funcție de personalitatea ta, îți va spune experiența cu Cheia.
Și Cheia, de asemenea, nu ar trebui introdusă în utilizarea obligatorie obligatorie de zi cu zi, ci ar trebui să fie folosită din necesitate.
Această experiență se va deschide pentru tine.
Și pentru că nu trebuie făcut în fiecare zi, așa că o poți folosi toată viața.
(Leneșii se vor bucura!)
(Cei cărora le place să facă exerciții fizice în fiecare zi se vor enerva!)
Atenţie! Pentru cei care simt beneficiile exercițiilor zilnice, desigur, trebuie să o faci în fiecare zi. Era doar despre a nu fi la cheremul

stereotipurilor, ci în armonie cu individualitatea ta. Această nouă înțelegere că exercițiile fizice nu pot fi făcute în fiecare zi este necesară pentru cei care nu au făcut-o. Acum o vor face și ei.
Un fenomen interesant și plăcut: pentru cei cărora le place să danseze, de exemplu, pentru fete, mecanismul de „activare a mișcărilor” se transformă ușor în dans. În același timp, dansul pe fundalul autoreglării este neobișnuit de ușor, plastic și frumos. Uneori poate fi un dans oriental străvechi, „necunoscut” interpretului. De fapt, ea îl cunoaște, el a fost păstrat în memoria impresiilor subconștiente, de exemplu, din filme sau televiziune. Dar plasticitatea în sine și armonia mișcărilor de aici sunt cu adevărat din Natură, care în Orient a fost simțită mai profund. Poate fi un dans modern, iar frumusețea lui, desigur, depinde de talentul fetei.
Sfat pentru „hipotenică”: dacă după relaxare experimentați o stare de „frângere”, atunci trebuie să creșteți, mai degrabă decât să coborâți, tonusul general în timpul exercițiului.
Acest lucru se face foarte simplu: în urma „bioritmului de armonizare” ar trebui să ne imaginăm imagini asociate cu veselia și prospețimea. Îngheț și soare! Sau - prospețimea aerului de la fereastra deschisă, o ceașcă de cafea revigorantă. Dar nu o face niciodată înainte de culcare, altfel vei fi pus la lucru în altă zi.
Sfaturi suplimentare „hipotensiune arterială”. Acest lucru trebuie convenit cu medicul curant: la o distanță de două degete transversale proprii de pliul încheieturii mâinii, în mijlocul părții interioare a ambelor mâini, între tendoane, există punctul chinezesc „Nei-guan”, cunoscut de reflexologi. Un impact scurt, de treizeci de secunde, cu un ac în acest punct, cu senzațiile unui curent electric caracteristic acupuncturii, provoacă un astfel de val de vigoare și forță în câteva ore, de parcă ai fi destul de norocos să primești accidental un întreg. curs de vitamine dintr-o dată. Masajul aceluiași punct pe mâna stângă, dar mai lung, ameliorează fenomenele spasmodice ale inimii. Este doar cu titlu informativ. [L261JJ]
Un masaj stimulant al acestui punct se poate face singur cu degetul. De exemplu, un masaj scurt cu degetul în acest punct pe mâna stângă și dreaptă timp de un minut, nu mai mult, o dată la două zile, doar cinci proceduri, vă va permite să vă simțiți „pe aripi” timp de o lună întreagă. Făcând un astfel de masaj înainte de a utiliza Cheia, veți conecta Cheia cu o creștere a tonului și, astfel, veți fixa tonul. Cum să procedați corect, vă va spune un medic specialist.
(Puteți să vă uitați la pagina din orice manual de acupunctură în care punctul Nei-kuan este bine încercuit.)
Sfat pentru „hipertensiune arterială”: Tehnicile Cheii sunt o condiție excelentă pentru relaxare și oportunitatea de a îmbunătăți circulația sângelui. Pe valul „bioritmului de armonizare” trebuie să vă imaginați imagini asociate cu o senzație de relaxare plăcută, căldură și greutate în corp. De exemplu, s-ar putea imagina că te relaxezi într-o baie caldă, dacă asta ajută de obicei.
Sfat pentru un pacient care suferă de distonie vegetativ-vasculară: Dacă nu vă merge nimic, atunci imediat înainte de lecție este util să faceți un efect de 10-15 minute asupra punctelor chinezești ale He-gu. Puteți conecta termopulsarea, care se realizează folosind un dispozitiv special în ritmul propriei respirații. Și puteți aplica vibromasajul sau alte metode de corectare a stării funcționale, prevăzute pentru a ajuta la învățare. Toate procedurile trebuie efectuate de un specialist.
Pentru informare: statisticile arată că cel mai bun efect terapeutic al acupuncturii îl obțin acei pacienți care experimentează relaxare în timpul acupuncturii. Tu, având Cheia, nu mai trebuie să-ți pese dacă intri sau nu în această statistică, efectul este garantat pentru tine.

Sfat util extrem de important: dacă nu ai încă Cheia, dar îi cunoști Principiile, profită de situație după un masaj, acupunctură, terapie manuală sau saună, acum încearcă din nou aceste tehnici și cel mai probabil vei „zbura” !
(Bărbatul face tehnicile înainte de masaj, sau înainte de exercițiile de yoga și apoi după ele).
O întrebare „înțeleaptă”: se întreabă, dacă o ceașcă de cafea sau o baie ajută la îmbunătățirea stării de bine, atunci de ce toată această înțelepciune cu Cheia?
Care este întrebarea, acesta este răspunsul: într-adevăr, dacă baia te ajută, atunci de ce ai nevoie de Cheie, poartă o baie cu tine.
Cheia este „trans-control”. Când te angajezi în autoreglare, corpul tău trece prin diferite etape de recuperare: activarea gândurilor, sau somnolență, sau mișcări, sau senzații inconfortabile, inclusiv dacă aveți tendința la o stare de transă în acest moment - și IJL262JJ senzații de un stare de transă.
Transa nu este scopul autoreglementarii, este una dintre etapele de recuperare pe calea adaptarii la noile conditii, inclusiv la noutatea acestui antrenament.
Dar oamenii nu sunt adesea conștienți de acest rol adaptativ al transei și, prin urmare, chiar și în diferite metode au această transă ca scop. Și aceasta este o etapă intermediară între noutate și abilități. Deci nu este nevoie să devii un meditator. Trebuie să fii o persoană sănătoasă, normală.
Poate că te consideri dificil să cedezi într-o stare de transă. Cu ajutorul Cheii te poți verifica singur. Pentru că aici totul depinde doar de voința ta și nu există nicio influență din exterior.
Dar trebuie să știți că această stare de transă scade cu fiecare antrenament de joc repetat, iar apoi o persoană „se vindecă” de la aceasta, atinge nivelul de plinătate de forță, echilibru interior și conștiință stabilă.
Acum, fără dorința proprie a unei persoane, este dificil să-l introduci într-o stare de transă chiar și cu tehnici hipnotehnice speciale. El devine mai stabil în raport cu alte influențe psihologice nedorite la care a fost expus anterior.
De ce intră oamenii în transă?
În primul rând, pentru unii, acest lucru se datorează particularităților constituției lor. Așa sunt de la naștere. Această proprietate poate fi folosită util în viață, de exemplu, în creativitate. Sau, de exemplu, acești oameni prezintă o adaptabilitate crescută. Printre ele, mai ales cei care deodată și fără dificultăți pentru ei și organismul pot renunța la fumat, învață mai repede.
Și pentru ei este utilă în primul rând Cheia pentru învățarea autogestionării, pentru că adesea acționează sub impresia, au tendința de a se îmbolnăvi sub sarcina autohipnozei.
În al doilea rând, o tendință la o stare de transă este adesea întâlnită la persoanele slăbite de stres, lipsa de somn și boală. Persoanele care au suferit o leziune cerebrală, care suferă de astm bronșic și alcoolicii cad cu ușurință în transă.
Pentru tratarea epuizării și a altor boli, Cheia este pur și simplu necesară. Capacitatea de regenerare a Cheii este de zeci de ori mai mare decât odihna relaxantă obișnuită. Literal în două-trei zile, obrajii roz și o voce energică apar într-un astenic profund.
Și, în sfârșit, toți suntem supuși influenței psihologice, dar de multe ori nu bănuim asta. De exemplu, influența autorității, un stereotip al gândirii, o barieră psihologică, chiar și moda - toate acestea sunt influențe psihologice care ne ghidează. Credem că nu suntem afectați pentru că în această parte ne supraestimăm. Credem că putem rezista influenței. Da, într-adevăr putem, dacă ni se spune că suntem

influențați. Și stres! La urma urmei, stresul este o stare de transă obișnuită cauzată de o stare de vS nedeterminată
și ușor „umplut” cu influențele altora. Minciuna, [1263JJ
de exemplu, un pacient înainte de operație. Vecinul din stânga va spune: „Totul va fi bine!” Iar cel care așteaptă operația deja zâmbește. Vecinul din dreapta va spune: „Sunt complicații...” Și... deja depresie. O întrebare logică: este necesar să înveți trans-controlul? Răspuns: fenomenul de transă există indiferent dacă vrem sau nu și, prin urmare, este mai bine să-l deținem decât să ne stăpânească pe noi.
Cu ajutorul acestui Joc de Antrenament, fenomenul de transă este adus sub control.
Întrebare: de ce a oferit Evoluția posibilitatea transei în structura creierului uman?
Răspuns: bazat pe douăzeci de ani de experiență în cercetarea auto
ra, această stare este o condiție pentru comutarea sistemelor cerebrale în timpul tranzițiilor de la o activitate cerebrală la alta, de la somn la starea de veghe, de la noutate la adaptare... Dacă deții acest comutator cerebral, atunci ai Cheia pentru tine.
Atenţie! Un alt secret al tehnologiei: tocmai pentru că transa apare în momentul noutății, iar adâncimea acesteia scade odată cu adaptarea, prin urmare, dacă doriți să mențineți profunzimea dorită a acestei stări de restaurare atunci când aplicați Cheia, ar trebui să „actualizați” problema rezolvată. de fiecare data. De exemplu, atunci când executați Tehnicile în sine, trebuie să modificați ușor detaliile mișcărilor, iar atunci când utilizați Cheia în antrenamentul sportiv, acest lucru vă permite să creșteți sarcina mai rapid și cu mai puține daune sănătății și să vă îmbunătățiți tehnica. Aceasta este calea
pentru dezvoltare intensivă.
Tratament. La una dintre prelegerile demonstrative, un pacient în vârstă, care anterior suferise o hemoragie cerebrală, a ieșit din sală spre secție în cârje, însoțit de doi asistenți, abia mișcându-se. Partea stângă a corpului ei era paralizată.
Femeii i s-a cerut să se așeze și să găsească ritmul corpului legănându-se. Nu putea face asta urmând exemplul altora: nu avea destulă putere. I s-a cerut să o facă în „micro-vibrații” cât mai bine. După cinci sau șase minute, a devenit clar că clătinarea capului a mers armonios, ca pe un val. Mușchii feței sunt relaxați.
Mâna stângă nemișcată atârna ca un bici. Anterior, pacienta nu putea să-l ridice, dar acum, ca răspuns la o nouă solicitare, s-a conectat la „emergența” ei. Și mâna a urcat încet.
Mâna paralizată s-a ridicat.
Dar la un anumit nivel, și așa a înghețat.
Aceasta a fost chiar așa-numita rezervă funcțională, care s-a dezvăluit acum sub influența stării de autoreglare și despre care pacientul nu știa.
Chiar și în cazul celei mai severe leziuni organice, există întotdeauna o rezervă similară, ascunsă de medicii neatenți și mascată de boala de bază.
Această rezervă foarte funcțională este cea care creează fenomenul <6—un „miracol” în diferite tipuri de tratament. De exemplu, cu ig-[L264JJ
scuipat, s-ar putea deschide chiar de la prima procedură
rah, inspirând pacientul și doctorul, iar apoi ar fi nevoie de muncă minuțioasă și lungă.
Această rezervă este solul pentru prosperitatea tuturor tipurilor de „vindecători minuni * și efectul „extraordinar” al diferitelor medicamente. Și această rezervă se dezvăluie imediat cu ajutorul Cheii.
Și apoi, după cum spun medicii, este necesară o muncă medicală complexă.
Cu ajutorul Cheii se vindecă bolile psihosomatice funcționale și tulburările neuropsihiatrice limită și se mărește eficacitatea altor

metode de tratament, se potențează efectul terapeutic al oricărui complex medical și de sănătate, se reduc dozele de medicamente și efectele secundare ale acestora. Specialiștii Institutului de Auto-Reglementare Umană sunt pricepuți din punct de vedere profesional în această metodă. Dar aceste principii sunt utile să le cunoască toată lumea.
Și dacă, de exemplu, medicul dumneavoastră nu s-a familiarizat încă cu această nouă direcție, spuneți-i despre asta și arată această carte. Medicul își va da seama rapid, având experiența lui profesională. El va găsi o modalitate de a vă combina noile abilități cu procesul de vindecare. Aceasta se numește abordare integrată, a cărei căutare a fost mult timp preocupată de medicină.
Numai intervenția chirurgicală va ajuta mii de pacienți, terapia - mii și autoreglementarea - sinteza tuturor științelor și coroana medicinei - pentru toată lumea, permițând nu numai să nu se îmbolnăvească, ci și să aibă mai mult succes în treburile lor. Acesta este un medicament nou - cu formarea abilităților de dezvoltare personală.
În chirurgie, de exemplu, Cheia este utilizată pentru a reduce anxietatea la pacienți înainte de operație și pentru a stabiliza parametrii psihovegetativi, în special hemodinamica, precum și pentru a accelera reabilitarea postoperatorie. Utilizarea cheii vă permite să reduceți semnificativ aportul de tranchilizante, analgezice și narcotice.
Lista bolilor care pot fi tratate cu ajutorul Cheii este extinsă și suficient de mare pentru a fi incluse în această carte, acestea fiind în principal așa-numitele psihosomatice și toate celelalte tulburări și boli pentru care este indicată psihoterapia. Această listă poate fi găsită în manualul oricărui psihoterapeut. Acestea includ: hipertensiune arterială și hipotensiune arterială, osteocondroză, angina pectorală, astm bronșic, ulcer peptic al stomacului și duodenului, tulburări endocrine (de exemplu, sindromul menopauzei, tulburări ale ciclului etc.), tulburări de somn, dureri de cap și alte boli și tulburări, inclusiv abuz sexual.
Soții redau prospețimea relațiilor emoționale.
În bolile asociate nu numai cu tulburări funcționale (funcționarea organelor), ci și cu tulburări ale țesutului însuși (tulburări organice).
Cheia este un tonic general puternic, cu ajutorul căruia forțele compensatorii ale corpului cresc, bunăstarea generală și somnul nocturn sunt îmbunătățite. Cu această metodă, [1265 JJ
eficacitatea altor tratamente și efectele secundare ale medicamentelor sunt reduse.
Cheia reduce nivelul de tensiune psihofiziologică și în stare de „mahmureală” alcoolică. Iar dependenții de droguri pot folosi Cheia pentru a atenua starea de „retragere” și înțărcare de la drog în combinație cu alte măsuri terapeutice. Folosind relaxarea în momentele de tensiune nervoasă de mai multe ori pe zi și amintind de sentimentul de ebrietate pe acest fond, dependentul de droguri își învață corpul să se descurce fără drog. Acest proces se realizează și în sistemul de tratament complex, unde crește radical eficiența întregului sistem de măsuri terapeutice.
În scopuri științifice, Cheia a fost folosită în cele mai mari cinci institute de cercetare din Moscova și Sankt Petersburg, angajate în diverse domenii medicale, fiziologice și psihologice, inclusiv studiul proceselor cerebrale profunde folosind electrozi implantați în creier, precum și studiul. a capacităților de rezervă ale corpului uman și a performanței acestuia în condiții extreme. S-a stabilit că, cu ajutorul Cheii, capacitățile creative, volitive, adaptative și fizice ale unei persoane cresc. Vă voi da un exemplu.
Pilotul ardea în avion și a dezvoltat o reacție fobică persistentă: frica de panică a apărut în toate camerele care erau cumva închise. Pilotul a fost declarat inapt pentru locul de muncă și a fost tratat fără succes timp de nouă luni cu medicamente, care, după cum a spus el, nu fac decât

să-l slăbească și să-l uluit. Înainte de a ajunge să „primim Cheia”, a sunat de mai multe ori prin telefon și a întrebat din nou, precizând la ce etaj se află biroul, ce capacitate are liftul, dacă este de mare viteză, dacă au mai fost avarii. A sosit însoțit de un prieten.
Pentru prima dată, pe valul „bioritmului de armonizare”, s-a relaxat în cele din urmă, a început să zâmbească, să glumească și nu a putut, în ciuda solicitărilor urgente, să provoace teamă în sine.
„Nu pot să-mi fie frică intenționat”, a spus el, surprins, „vine când nu vreau”.
A încercat din nou și din nou nu a reușit să inspire frică.
În conformitate cu „temele”, pilotul s-a odihnit în această stare de autoreglare timp de două săptămâni la două zile, timp de cincisprezece până la douăzeci de minute și a efectuat exerciții fizice.
Pilotul zboară din nou.
Câteva principii generale. Majoritatea bolilor psihosomatice funcționale sunt tratate prin antrenament terapeutic.
De exemplu, mai devreme, de îndată ce te doare capul când vremea se schimbă, fugi de problemă: cauți o pastilă sau încerci să nu te gândești la durere, încercând să te distragi de la ea și împiedicându-te astfel să te antrenezi navele dumneavoastră pentru schimbările de vreme. Și acum, în timpul procedurii de autoreglare, direct în jos
despre
manie pentru aceasta durere si foloseste tehnicile deja cunoscute de tine, iar in curand vei scapa de durerile de cap.
Tine minte! Orice senzații neplăcute care se deschid în aceste condiții de protecție împotriva consecințelor lor sunt o oportunitate de a scăpa de cauzele lor.
Prin urmare, atunci când senzații neplăcute ies la iveală când folosiți Cheia, bucurați-vă! Și în aceste condiții de protecție internă împotriva consecințelor lor, puteți folosi formula: „Cu cât mai rău, cu atât mai bine”, deoarece înlătură teama în legătură cu senzațiile neplăcute și vă permite să vă antrenați pentru a scăpa de boală.
În acest fel, de exemplu, pacienții nevrotici scapă de gândurile și fricile obsesive, care sunt neutralizate pe fondul acestei stări terapeutice de autoreglare folosind tehnici speciale.
Aceeași abordare este utilă pentru antrenarea sportivilor, precum și pentru militari și pentru toate celelalte persoane implicate în lucrul în condiții extreme. Dar această muncă ar trebui efectuată sub supravegherea unui specialist.
Principiul de bază al tratamentului cu ajutorul Cheii este următorul.
Tratamentul se efectuează într-un curs de cinci până la șase proceduri de jumătate de oră, în conformitate cu bine-cunoscutul regim de tratament cu hipnoterapie tradițională, o procedură în fiecare zi sau la două zile.
Apoi se face de obicei o pauză de o lună și cursul se repetă după cum este necesar.
Când se efectuează un curs de tratament, trebuie acordată o atenție deosebită următoarelor:
1. Procedurile trebuie considerate ca o condiție pentru restabilirea forței organismului. Trebuie amintit că fiecare secundă aici, după cum se spune, își merită greutatea în aur: cincisprezece miliarde de celule ale creierului acumulează o rezervă de nutrienți în fiecare secundă, iar organele interne își normalizează activitatea.
2. Procedurile ar trebui, de asemenea, considerate ca afecțiuni de diagnostic activ care dezvăluie și activează nevoile de restaurare ale organismului, de exemplu, somnul, mișcarea, modificările dietei etc. De exemplu, dacă după procedură există dorința de a dormi, trebuie să vă culcați și să dormiți. Aceasta este a doua parte a tratamentului. După acest somn, chiar și acei pacienți care au suferit de multă vreme de

povara diferitelor tulburări psihosomatice se trezesc fără ei. Vă voi da un exemplu.
Marina are 47 de ani, este o femeie foarte energică, lucrează ca președinte al comitetului sindical al unei mari organizații. Ea este liderul echipei și comunică constant cu un număr mare de oameni. Ea trebuie să ia decizii de urgență corect în cursul comunicării. Și în general, face o treabă grozavă. Dar în ultima vreme a avut multe probleme la serviciu. Și vocea ei este răgușită: se plânge de durere și umflături în partea dreaptă a gâtului, Marina este o mare optimistă, deși a suferit deja trei operații.
despre
Ea spune că simte că corpul ei este complet scăpat de sub control: mai întâi a trebuit să-și opereze vezica biliară, apoi un an mai târziu, stomacul, iar doi ani mai târziu, o operație ginecologică.
Ea nu înțelege de ce se întâmplă acest lucru, de parcă nu ar exista protecție în organism. Marina se consideră o pacientă foarte nervoasă, se confruntă adesea cu stres. Are, de asemenea, zahăr din sânge și suferă de diabet în stadiu incipient. Acum se pregătea pentru a patra operație, deoarece în timpul examenului medical s-a dovedit că umflarea în zona gâtului din partea dreaptă a fost o tumoare benignă. Această tumoare a crescut pentru a doua oară și de fiecare dată se întâmplă după stresurile pe care le-a îndurat. Ultima dată, după o lună de ședere în sanatoriu, tumora s-a diminuat, dar acum a crescut din nou, iar chirurgul a recomandat o operație.
Marina a decis să testeze metoda Cheii pe ea însăși, pentru că a văzut în aceasta o oportunitate de a-și îmbunătăți sistemul nervos.
Totodată, s-a discutat în mod specific cu ea că se va consulta cu medicul curant și va monitoriza modificările stării ei de sănătate prin teste medicale obiective. Un astfel de control obiectiv al corpului în timpul tratamentului psihosomatic este obligatoriu, deoarece, în primul rând, la utilizarea Cheii, starea generală de bine se îmbunătățește, apare o senzație de confort. Apare un sentiment de ușurare generală, chiar dacă organismul poate să nu fi avut încă schimbări pozitive reale și abia atunci, pe măsură ce acest tratament continuă, apar adevărate schimbări fiziologice. Te simți bine chiar și atunci când tu
nesănătos, asta este, desigur, minunat, stimulează apărarea organismului și ajută la tratamentul propriu-zis, dar în cazul unor boli grave, folosirea Cheii fără supraveghere medicală este riscantă, pentru că îți poți pierde vigilența și pierde momentul cu adevărat necesar. interventie medicala serioasa.
Marina se ridică, își încrucișă brațele pe piept și începu să caute un ritm balansoar. Nu a reușit imediat și, prin urmare, înainte de a doua încercare, a făcut trucurile pentru a găsi Cheia, întinzându-și și adunând mâinile împreună. Legănarea ei a avut loc cu inspirații și expirații zgomotoase, iar corpul s-a aplecat viguros înainte și neîndoit înapoi, ca și cum ar fi efectuat exerciții fizice. Dar, în același timp, Marina a spus că nu depune niciun efort asupra ei însăși, dimpotrivă, corpul se îndoaie și se desfășoară cu o ușurință extraordinară, parcă de la sine.
După aproximativ cinci minute au apărut semne că adorm. Acest adormit a fost atât de pronunțat încât Marina a încetat să mai răspundă la întrebări și s-a plâns că a fost copleșită de somn, că
nu mai poate sta în picioare și vrea să se întindă și să doarmă. Ea s-a întins. Prin somn, ea a anunțat brusc că aude totul [[268JJ și înțelege totul, dar nu vrea să reacționeze la nimic.
„Și acesta nu este nici măcar un vis”, a spus ea din nou, „acesta este mijlocul dintre somn și realitate, acesta este gol, totul se odihnește, eu sunt și nu mănânc.

După un somn de cincisprezece minute pe canapea, Marina s-a ridicat din nou și a spus că din nou vrea să se „leagăn”.
„Sunt atrasă de asta”, a spus ea.
După trei zile de un astfel de tratament timp de cincisprezece până la douăzeci de minute pe zi, Marina s-a schimbat: a devenit mai colectată, mai liberă în mișcări, vocea ei a devenit mai tare, durerea și umflarea în zona gâtului au dispărut. Dorința de a se legăna și somnolența a dispărut. Chirurgul a amânat operația.
Marina a spus mai târziu că, de fapt, când ne-am întâlnit prima dată, a avut o altă problemă serioasă: la locul de muncă se pregătea o criză de concedieri, iar luni ar fi trebuit să facă un raport la o întâlnire de care depindea mult de soarta ei și de soarta ei. oameni din organizația ei. Îi era frică de această performanță viitoare și nu se putea concentra deloc. Și iată ce a făcut ea. La momentul exercițiului, Marina și-a spus în ritmul legănării: „Voi fi bine, sunt sănătos, am multă forță, voi face un reportaj excelent, toată lumea mă respectă, voi găsi un ieșire, totul va fi bine!”
Iar luni, la exact trei zile de la începerea antrenamentului, a făcut un reportaj minunat!
Și ea, se pare, și-a spus că nu suportă dulciurile. Iar pasiunea pentru dulciuri, spune el, a dispărut.
Spre deosebire de metodele medicale, posibilitățile Cheii sunt calitativ mai largi. Dacă sarcina medicinei este de a readuce o persoană la „normal”, atunci Cheia ajută nu numai prin restabilirea rapidă
pentru a stabili norma, dar deschide și oportunitatea de a dezvolta calitățile și abilitățile dorite și, astfel, de a trece de la stadiul „ce ar trebui să fie o persoană prin natura” la scena „ce vrea să fie conform visului său”.
Cu alte cuvinte, Cheia este modul în care ne putem „aduna” împreună atunci când suntem epuizați sau bolnavi, ne putem ajuta să ajungem la un nou nivel de viață, aducându-ne din nou întregi – de exemplu, atunci când schimbăm un stil de viață sau activitate, sau atunci când se înțărcă de obiceiurile proaste și dependențe, „desprinderea” lor de sine, pe măsură ce aruncați balastul, câștigând astfel o nouă înălțime și plinătate a vieții.
De obicei, pacienții stăpânesc Cheia pentru vindecarea bolilor și apoi, de exemplu, încep să scrie poezie, mai des fac ceea ce le place. Pentru că o persoană „normală” nu poate decât să fie poet, nu poate decât să cânte cântece, nu poate decât să creeze. Pentru că Dumnezeu în om este creativitate...
Trei etape de evoluție. La Prima Etapă a Evoluției, când umanitatea tocmai se arăta, omul era mai mult un bioautomat: era controlat de un program de instincte și autorități. Dar așa
comportamentul este imprevizibil și, prin urmare, încordat.
La a doua etapă a evoluției, acesta este deja Homo sapiens, un fel de „homo sapiens”, care trăiește cu prognoză.
Tensiunea este o chestiune a intelectului: este adaptare prin reflecție. Dar când tensiunea este mai mare decât posibilitățile de autoreglare, acesta este stres. În condiții de stres, conștiința este instabilă: o persoană gândește adesea „în retrospectivă”, este supusă influenței altor oameni, complexelor, stereotipurilor de gândire și barierelor psihologice. Cu alte cuvinte, sub stres, poate „cădea” în prima etapă a evoluției sale și se poate comporta ca un automat.
Pentru a înțelege cum are loc trecerea la a treia etapă a evoluției - o creștere a stabilității conștiinței, ne putem imagina, de exemplu, o persoană care a căzut prima dată sub hipnoză - o stare de comportament automat. O întâlnire neașteptată cu propriile sale procese profunde de adaptare l-a capturat complet. Și dacă aceasta este starea adaptării automate

este familiarizat cu situația și deja știe să o controleze, apoi scapă în sfârșit de teama de incertitudine. Pentru că frica de viață ne ghidează subtil destinul doar până când obținem în sfârșit controlul asupra comportamentului nostru involuntar.
Pentru a face tranziția la a treia etapă de evoluție – etapa de conștiință stabilă, trebuie să înveți să-și controleze starea, altfel nu persoana se controlează, ci statul îl controlează.
Stabilitatea conștiinței se bazează, așadar, pe dezvoltarea feedback-ului intern între conștiință și corp.
Prin urmare, Omul Viitorului este un Om care este capabil să-și controleze bioautomatul, cu alte cuvinte, care deține autoreglementarea. Cu alte cuvinte, un om liber.
Trei etape ale evoluției - trei stări ale creierului. Geniul Naturii este și în simplitatea ei.
Viața umană reflectă aceste trei etape ale evoluției și se desfășoară în cele trei stări ale creierului său: starea de somn, starea de conștiință. iar în starea tranzitorie „intermediară” dintre ele.
În creier, ca și într-o cutie de viteze de mașină, acesta este un fel de stare neutră prin care modurile de activitate sunt schimbate - coordonarea sistemelor interne. Starea de autoreglare este o stare în care sistemele creierului sunt, parcă, deblocate și, prin urmare, sunt pregătite pentru noi comutatoare, în funcție de comandă: procesele curente ale corpului. Cu autoreglare conștientă, această comandă este voința ta.
În viața obișnuită, această stare intermediară de comutare are loc în momentul în care adormim sau ne trezim sau,
de exemplu, trecem de la stadiul de noutate a situatiei la adaptare etc. Este atat de trecator incat nu o observam.
Ce se întâmplă dacă există tulburări în organism?
De exemplu, modificări ale tonusului vascular al creierului atunci când vremea se schimbă
apar printr-o etapă naturală de adaptare a tensiunii. -hch Dar dacă vasele sunt predispuse la spasm, atunci această tensiune este întârziată și este percepută ca o durere de cap.
Puteți ajuta starea de comutare a creierului prin metodele Cheii care eliberează această tensiune. Aceasta este adevărata autoreglare, aceasta este însăși uniunea dintre suflet și trup, care în limba indiană antică sanscrită este numită cuvântul scurt „Yoga”.
Dacă altcineva vă controlează comutatorul creierului, se numește hipnoză. Și dacă nimeni - acesta este stres.
Omul este în spațiu, iar în om este spațiu. Chiar și micropărul mucoasei nazale fluctuează, se pare, în rezonanță cu fluctuațiile ionosferei. Legătura dintre ritmurile externe ale naturii și bioritmurile interne ale unei persoane a fost dovedită științific.
Cele mai înalte ritmuri ale creierului (alfa, beta etc.) sunt responsabile de „conștiință”. Inima, respirația, ficatul și alte organe interne lucrează într-un ritm mai lent.
Autorii unor studii științifice sugerează că aceste ritmuri sunt legate între ele ca constante de raport în octava muzicală. Se sugerează că octava nu este o invenție, ci un produs al selecției auditive - o „oglindă” a armoniei. Aceste studii arată că încălcările relațiilor stabile dintre bioritmuri sunt boli. Dacă cele mai înalte ritmuri sunt responsabile de conștiință, atunci care ritmuri sunt cele mai joase, cele mai „materiale”?
Dacă cele mai joase ritmuri nu sunt ficatul, nu splina, atunci ce poate fi - cel mai material?
Acestea sunt vibrații ale întregului corp.
Astfel, cercul se închide.

Când îți găsești „bioritmul de armonizare”, creezi chiar această „rezonanță psihofiziologică internivel”.
Pe acest val, toate procesele interne sunt reglementate de nivelul meu înalt – sub controlul conștiinței.
În acest sens, Cheia este o modalitate de a menține și de a restabili în mod conștient relațiile armonioase între diferitele bioritmuri ale corpului și de a crește nivelul acestei armonii în conformitate cu obiectivele tale.
Deci, de exemplu, atunci când te lași de fumat, organismul are nevoie de un nou nivel de armonizare a sistemelor interne, deja fără nicotină, iar căutarea acestei armonizări are loc în organism prin tensiune, iar tu, folosind Cheia în momentele de tensiune nervoasă , ajutați-vă să găsiți acest nou nivel de integritate internă.
ness.
Sau, dacă vă simțiți rău din cauza perturbării bioritmului zilnic din cauza privării de somn nocturn, dvs., după ce ați căutat o stare de armonizare cu ajutorul Cheii, vă ajutați corpul să se adapteze mai repede și puteți deja
a experimenta acest disconfort este mult mai ușor.
Prin urmare, a fost creat acest „Joc”, care ajută la evoluție și este format din Trei Etape.
Știți deja că mașina corpului este proiectată în așa fel încât, dacă nu există un rezultat imediat după efortul dvs., atunci energia nu se deschide, ci este redistribuită în mod natural pentru a verifica de două ori corectitudinea acțiunii. De aici și îndoielile cu privire la corectitudinea deciziilor (și îndoiala de sine). Și dacă există un rezultat, energia se deschide pentru următoarea acțiune. În acest moment, se eliberează un medicament intern - endorfină. Așa funcționează mecanismul de feedback - busola noastră vitală a dezvoltării, legea conservării energiei la cel mai înalt nivel de evoluție.
Principiul Cheii se bazează tocmai pe acest mecanism: atunci când cauți ceea ce funcționează și nu te agăța de eșec, creezi astfel în tine efectul de a acumula rezultate pozitive și, în același timp, o stare de ♦ inspirație. .
Celebra formulă „Gândesc, deci exist!” nu suficient fără acel sentiment de „Pot!”. Lipsa acestei stări de libertate interioară împinge pe cineva la dependență de încurajarea externă. De aici apare filozofia unilaterală: „Fericirea este atunci când ești înțeles”. În timp ce suntem destul de capabili să ne înțelegem pe noi înșine și
altora și dă-le puterea și bucuria ta.
Metodele de căutare a Cheii sunt construite într-un mod atât de special încât, urmându-le conform regulii de a face doar ceea ce funcționează și nu de a face ceea ce nu funcționează, creezi astfel condiții în creierul tău când fiecare efort al tău este urmat. printr-un rezultat imediat, iar aceasta stimulează dezvăluirea stării de libertate interioară, care poate fi formulată pe scurt prin această stare de „Pot!”
Acest lucru este necesar mai ales atunci când planurile dumneavoastră sunt pe termen lung și nu produc rezultate imediate...
Prin urmare, de exemplu, o societate care monopolizează rezultatele muncii unei persoane îl menține în postura de sclav controlat. Și toate revoluțiile au loc cu scopul de a trece de la munca forțată la munca iubită.
O societate care blochează activitatea creatoare a unei persoane îl distruge. În acest sens, se poate spune că există, practic, trei tipuri de boli: congenitale, introduse (virale etc.) și asociate cu blocarea dezvoltării personalității. În tratamentul acestor ultime boli, de obicei numite psihosomatice
mi sau stresant, nici medicamentele, nici progresele moderne în tehnologie nu pot ajuta: acestea sunt probleme de dezvoltare.

Și generația de copii născuți din părinți care au folosit relaxante artificiale - somnifere, tranchilizante, alcool, se vor naste mai putin protejate si mai tensionate.
Noi spunem că calea cultivării este dificilă!
Noi spunem că cea mai mare victorie este victoria asupra ta! Aceasta este mândria. Ne facem rău prin asta, ne sperii de la ascensiuni.
Și în plus, în această atitudine stereotipă „Calea către

îmbunătăţire!" se aud ecouri ale psihologiei ținerii sclavilor: uite, calea e grea! În aceste cuvinte se aud
controlând intonațiile interpreților primitivi ai Bibliei: „... dacă nu crezi, nu vei fi mântuit! Dacă vrei să fii liber, vei munci din greu, dacă vrei să fii liber, vei suferi!”
Dumnezeu alungă omul din Paradis, afirmând astfel în el baza creatorului. Purtăm această scânteie divină a Creatorului în noi înșine. Creați după chip și asemănare, cultivându-ne partea creatoare în noi înșine, devenim zei. Oameni.
... Și apoi s-a auzit intonația „practică” dulce, dureros de familiară a cuiva:
Poate fiecare om să devină un zeu? Sau doar bărbați?
Deci, cum poate o femeie să devină un zeu?
Ascultă doar această imagine: „Doamne!” Nu, o femeie nu poate fi niciodată un zeu! O femeie nu poate fi decât o zeiță!... Criterii pentru unitatea naturii. Aceasta este o descoperire epică! Comparați: când ești nervos, mergi înainte și înapoi prin cameră, balansezi piciorul, gesticulezi, te legăni, bateți cu degetele. Rugăciunea, cu rozariul în mâini, legănându-se în ritmul rugăciunii, se cufundă într-o transă de rugăciune. Toate aceste mișcări se fac cu un efort minim. Mama scutură copilul, iar el se liniștește (munca este făcută, dar copilul nu face eforturi). Încercați să faceți mișcări fără greutate, ca un astronaut în spațiu, și din nou acestea sunt mișcări cu efort minim și, în același timp, obțineți ușurare. Principiul lucrului cu efort minim este principiul optimității, principiul lucrului cu căutarea efortului minim este principiul optimizării. Principiul cheie este principiul universal. Când îți balansezi piciorul, înseamnă că nu doar îți balansezi piciorul, ci cauți instinctiv Cheia - la „leagănul cosmic”.
Și gândirea creativă intensă bate repetat, cum ar fi
o pasăre în capcană, pentru că oamenii creativi sunt emoționali, iar această combinație de emotivitate cu constanța reflecției ne permite să luăm în considerare problema din diferite puncte de vedere. Iar nevroticul, epuizat de stres, suferă de reapariția „obsesiei”, fobie. Se pare că obsesia nu este o boală, ci un mecanism de autoapărare a creierului în momentele de încălcare, este un mecanism de recuperare. Rugăciunea se bazează pe acest mecanism de repetiție. Lipsa de libertate în ritmul coordonării proceselor mentale și fiziologice face ca întreaga persoană să fie implicată în această muncă: se plimbă înainte și înapoi prin cameră, scutură piciorul, iar în secțiile de psihiatrie poți întâlni adesea pacienți care nu fac altceva decât trecerea de la picior la picior sau legănare. La fel și copiii care suferă
întârziere în dezvoltare.
Secretul muncii. Secretul activității de succes constă în
ritmul corespunzător al implementării sale, cu lansarea sa în „auto-mat". Aceasta se numește adaptare sau cultivare. Deci, de exemplu, un alergător, care a intrat în ritmul alergării, experimentează o deschidere despre
„a doua” respirație și acum poate alerga fără tensiunea și oboseala obișnuite „la infinit”, iar fata cu un bun simț al ritmului dansează frumos și dezinhibat.

Intrarea în ritmul de repetare a unei rugăciuni provoacă aceeași emancipare, care se numește acolo har rugător.
Intrarea în ritmul respirației duce la același catharsis.
Dar data viitoare s-ar putea ca această muncă să nu mai provoace transă. Pentru că a fost antrenament.
Acest fenomen de transă pe drumul de la începutul unei noi activități până la dezvoltarea abilităților apare de obicei ca un fenomen de facilitare a muncii cu apariția chiar de euforie. Dar dacă data viitoare când faci aceeași muncă (de exemplu, respiri în același ritm dat), nu mai există transă, ai stăpânit-o. Poți să faci treaba liber și să stai „pe cont propriu".
Prin urmare, de exemplu, chiar și metodele de tratament „opuse" dau aproximativ aceleași rezultate pozitive. Aerobic, meditație, Tai chi, „respirație rapidă", „respirație slabă"... Chiar și atunci când pedalezi pe bicicletă ergometru în scopul unui examen medical, pedalezi aceste pedale cu o anumită frecvență a efortului ritmic și, prin urmare, ajungi la același fenomen de emancipare, fenomenul de transă: există o senzație de căldură, ușurință, înălțare. Și ai crezut că e din cauza supraîncărcării fizice. Nu este vorba de rugăciune, de respirație sau de alergare, ci că acest fenomen de ușurare este însoțit de momentul adaptării organismului la activitate.
Atenţie! Prin urmare, de exemplu, odată cu apariția computerelor, productivitatea activității creierului la oameni a crescut brusc, deoarece computerele au facilitat procesul de creativitate, facilitând exprimarea acestuia: atunci când munca are succes, se deschide un „al doilea vânt", nu Nu vrei să te smulgi de el, prin urmare productivitatea crește.
conducerea muncii.
Și cunoscând acest dispozitiv propriu, se dovedește a fi destul de ușor să obții o stare de emancipare: timp de cel puțin cinci minute la rând, fă doar ceea ce funcționează și nu face ceea ce nu funcționează, iar aripile tale se vor deschide pentru zbor. .
Și începeți, de exemplu, să bateți pur și simplu pe masă cu degetul, aderând la un anumit ritm dat, sau căutați un ritm în care să puteți face asta mult timp și fără oboseală, iar după câteva minute veți simți că începi să „gândești", să te detașezi, să te relaxezi. Acesta este momentul adaptării. Aceasta va fi deschiderea unui „al doilea vânt", dar, după cum se dovedește, fără a alerga.
Deschidere! Oamenii adorm de la munca monotonă, nu pentru că obosesc, ci pentru că se adaptează rapid. Continuând să facă munca automat, lucrează deja fără tensiune, iar organul
nismul, atunci când nu există tensiune, începe să restabilească în mod activ puterea și, prin urmare, apare somnolența dacă a existat anterior o lipsă de somn.
Astăzi, metoda de temperare și dezvoltare spirituală conform lui Porfiry Ivanov este foarte populară. Acum
[JL274JJ poți deja să înțelegi asta în momentul în care te rostogolești Mănâncă-te cu apă cu gheață, te încordezi involuntar și, după ce se instalează relaxarea fericită, autoreglementarea se activează. În metoda noastră, în loc de un bazin de apă, folosești tehnicile pe care deja le cunoști.
Recent, știința sinergetică s-a dezvoltat rapid.
Aceasta este o încercare de a găsi modele comune în diferite domenii ale științei. Sinergetica este limbajul comun al științei pentru toți oamenii de știință, cum ar fi Esperanto, de exemplu. Nevoia unei astfel de științe s-a maturizat de mult datorită diferenţierii cunoștințelor, specializării înguste a științelor. Și în medicină, de exemplu, a existat o discuție despre metodele tradiționale și alternative de tratament.
Specializarea medicală îngustă, care ia în considerare o persoană în

părți, trebuie completată: o viziune holistică, sistematică. Până acum, din păcate, această viziune este reprezentată de așa-numita medicină tradițională, care nu a fost verificată de acuratețea științelor.
Cheia, pe lângă interesul său practic evident, are și o mare importanță teoretică în propriile sale aspecte științifice și filozofice și este în concordanță cu ideile interdisciplinare „evoluționar-sinergetice” ale științei moderne non-clasice, axate pe cunoașterea procese de autoorganizare, tranziții „Ordine-Haos”, descrise de o ierarhie pe mai multe niveluri de bifurcații dinamice și atractori ciudați.
Cu alte cuvinte, în fiecare sistem în curs de dezvoltare există un moment, parcă, de răscruce, un „semafor”, în care evoluția sistemului poate merge fie într-o direcție, fie în alta. Acest punct de „bifurcare”, cu alte cuvinte, așa cum este aplicat Cheii, este starea de „bifurcare” și este însăși starea de autoreglare, starea de „echilibru”, în care rolul de control în dezvoltarea „sistemul” este jucat de propria voință a unei persoane.
Oh, Doamne! Legănând piciorul, mestecat guma, rock and roll și mecanismul de repetare a rugăciunii, se dovedește, esența fenomenului unei singure naturi. Dar am folosit această conexiune interioară dintre propriul nostru suflet și trup doar inconștient, pentru că am legat rugăciunea cu Dumnezeu și balansarea piciorului cu trupul.
Încă o dată! O încercare de a atinge scopul cu un efort minim stimulează activitatea de căutare a creierului și conduce corpul la armonizare. Pentru că este armonia ca producție optimă care vă permite să lucrați cu succes la costuri minime.
Prin urmare, antrenamentul în căutarea unei modalități de a ușura lucrurile - aceasta este munca cea mai înaltă, aceasta este stimularea creativității. Pentru că toată lumea poate lucra din greu.
Ce este ușurința? Ce este libertatea? Aceasta este viteza de împlinire a dorinței. Aceasta este legătura dintre conștiință și automatizarea corpului, uniunea dintre voință și spontaneitate, cu alte cuvinte, armonia dintre Minte și Natură. Acesta este mecanismul natural secret, a cărui dezvăluire filozofii ruși au numit intuitiv Fenomenul Liberului Arbitru.
Ei i-au spus lui Hristos: „Arată o minune și te vom crede!” Aceasta este psihologia umană: dovedește că ești de la Dumnezeu - poți
fă ceea ce oamenii obișnuiți nu pot și apoi te vom urmări.
Și dacă acest miracol constă în declasificarea unui miracol, în dezvăluirea secretului a ceea ce era inexplicabil? Dacă acest miracol este în simplificarea și facilitarea realizării a ceea ce oamenii și-au petrecut zeci de ani din viață?
Adevărul gol nu este atât de atractiv: după ce a învățat esența problemei, o persoană se calmează de obicei.
Doar maestrul îl va înțelege pe maestru.
O persoană este atrasă de necunoscut.
Prin urmare, făcând simplu și accesibil pentru a ajuta pe alții secretele globale ale autoreglării pentru a proteja împotriva stresului și oboselii, a restabili puterea corpului și a dezvolta abilitățile creative, las a doua parte specială a aplicării Cheii pentru lucrul individual cu un specialist .
Eliberatorii. Hristos a venit și a spus: „V-am adus Lumea Nouă prin înțelegere” (Evanghelie).
Și prin această înțelegere a Lumii, Hristos a vorbit despre cum lucrează o persoană: dacă faci asta, așa va fi; dacă faci asta, așa va fi. Și Hristos a spus: „Cine are urechi, să audă”. La urma urmei, atunci când o persoană știe cum lucrează, îi este mai ușor să trăiască.
Discursurile eliberatoare ale lui Hristos au fost consemnate ca porunci-interdicții și au început să se roage lui însuși. Deși el însuși a spus: „Nu-mi zidi templu, acolo unde te gândești la mine, acolo sunt cu tine”.

A venit Buddha, care și-a părăsit familia și a căutat adevărul timp de patruzeci de ani și a găsit adevărul și a spus că există o stare specială de eliberare - nirvana. Și a mai spus că „... dacă devin în drum spre nirvana, ucide-mă”.
În India, Site Baba, un alt eliberator (în indiană, un avatar, Dumnezeu în întrupare pământească), spune că nu trebuie să te închini lui Dumnezeu, ci să trăiești cu Dumnezeu.
Dumnezeu este Creatorul și, prin urmare, Dumnezeu în om este Creativitate. Iar mecanismul rugăciunii este mecanismul ajustării și refacerii. La bătrânețe, oamenii au tendința de a se scufunda mai des în ei înșiși, de a ațipi. Prin urmare, le este mai ușor să repete rimele rugăciunii. Și tinerilor le este mai ușor să alerge și să scrie poezie în rime. Prin urmare, oamenii în vârstă merg adesea la templu.
Cine are acest sentiment de armonie, el însuși simte ce, când și cum să facă, în care nu există echilibru - trebuie să te bazezi pe semnele externe ale normei: stereotip, ritual, autoritate.
Religia a reușit să realizeze și să formuleze în limbajul uman accesibil al vremii sale aceste criterii ale normei: a iubi, a crea, a fi recunoscător. Religia ajută la menținerea în rutina acestei norme de viață pe cei cărora le lipsește această armonie, dar ridicând aceste criterii normative la rang de altar și plasându-l pe Dumnezeu deasupra unei persoane, l-a transformat într-un novice, un creator uman într-o persoană mântuitoare. . „Cum să fii mântuit?” – întreabă-IL276JI wali Învăţătorul.
Cineva va spune filozofic că există o ierarhie a minților în religie și că mințile superioare din această ierarhie înțeleg ce este, iar alții, care au mintea mai jos, le este util să fie în ritual.
Este ca și cum conducerea partidului a vizionat un nou film într-o sală de proiecție închisă și a spus: „Da, un film bun, foarte bun, dar oamenii nu vor înțelege, interziceți-l!”
În templu, parcă vrăjite, femeile stăteau cufundate în sine, concentrate să aprindă lumânări. Deasupra lor este Chipul Înalt - Hristos. Prin Imaginea Înaltă s-au conectat cu ei înșiși. Aceasta a fost autoreglementarea lor.
Hristos. Buddha. Mahomed...
Involuntar, va veni în minte un gând jucăuș de la cel rău: bărbații tind să creeze sisteme, iar femeile cred în ele: dacă ajută.
Hristos a spus: poartă pe Dumnezeu în tine... Hristos a spus: nu-mi zidi templu, acolo unde te gândești la Mine, acolo sunt cu tine...
Lecțiile de autoreglare pot fi distractive („zburând”), amuzante, triste sau plictisitoare, ca o floarea soarelui ofilit. Totul depinde de înțelegere - educație.
Toată lumea, de exemplu, este logodită, „zboară”, iar bunica stă supărată.
- Ce ai tu, bunicuță, să nu „zburezi”? - Ma uit in ochii pacientului, cu ochii tristi, asteptand.
- Ar fi trebuit să mă atingi, fiule, sau ceva, altfel tot vorbești și vorbești...
... Hristos a spus: nu-mi zidi templu, unde te gândești la Mine, acolo sunt cu tine...
Și-a atins fruntea, a intrat în transă, durerea de cap a dispărut. Acum, acolo unde se gândește la mine, acolo sunt cu ea...
Și aș putea învăța să mă eliberez de o durere de cap.
Mecanismul realizării personalității. Este uimitor cum oamenii cu mii de ani în urmă au reușit să creeze o teorie atât de perfectă precum teoria Iadului și Paradisului și abia atunci - nave spațiale.
Dar acest lucru este firesc, deoarece înțelegerea lumii are loc prin conștientizarea de sine. Chiar dacă auto-conștientizarea în sine este inconștientă.

Mecanismul realizării personalității este asociat cu includerea unei stări speciale de confort, plăcere, inspirație (aceasta se mai numește și starea de fericire), când în tine se realizează programe evolutive genetice, când te afli în activitatea care corespunde talente și abilități.
Raiul și iadul din noi sunt busola dezvoltării.
O femeie care nu a experimentat fericirea maternității sau un actor care este lipsit de bucuria reîncarnării, nu poate simți, de exemplu, o personalitate cu adevărat realizată. În vârful creativității lor, atât mama care își crește copilul, cât și actorul experimentează o stare specială de ridicare, inspirație, iar această stare specială „cerească” este numită diferit, dar particulele sale sunt familiare tuturor celor ocupați cu munca lor.
despre
Există atât de multe talente și abilități în fiecare dintre noi încât nu toată lumea reușește să le realizeze pe toate în viața actuală. Și, prin urmare, chiar și cei dintre noi care și-au găsit locul sub soare mai pot experimenta o stare de nemulțumire, de neîmplinire. Și ce putem spune despre cei care nu pot dezvălui nici măcar o sută din capacitățile lor și se trudesc pentru totdeauna într-un cerc infernal de dezamăgiri și speranțe neîmplinite.
Cu această nerealizare, nu doar sufletul suferă, ci și trupul. Nu există corespondență între ei, integritatea este ruptă, pentru că această integritate este starea de zbor, starea de realizare a potențialelor noastre.
Iadul este o încălcare a integrității.
Uneori oamenii consumă droguri din plăcere. Dar capul ar trebui să se învârtească numai de la succes. În caz contrar, dezvoltarea se oprește.
Cum să fii?
Dar poți merge în altă direcție, poți învăța să găsești în tine această stare de integritate, care de obicei se întâmplă în momentele de realizare a personalității, și folosind această stare, ajustează-ți lumea interioară și prin aceasta ajusta lumea exterioară.
Cheia este cea mai accesibilă modalitate de auto-organizare holistică a unei persoane.
Acesta este un mod prin care poți reduce rapid legătura dintre tine, natura ta și prin aceasta - cu ființele umane.
proprietate.
problema etică. Pentru că Omul este o entitate dublă spirituală și fizică, el are o problemă: el este format din ceea ce se numește „Suflet” și – „bioautomat”. Aceasta este problema relației dintre infinit și finit; contradicţii ale infinitului sufletului într-un corp material finit.
Legea sufletului - Creați. A da, a avea capacitatea de a fi cu informat.
Legea Bioautomatonului - Egoism, subordonare programelor de supraviețuire și instinctelor. Pentru că bioautomatul este un organism material și are propriile sale nevoi vitale. Are nevoie de energie materială.
O persoană primitivă este acea la care bioautomatul prevalează asupra Sufletului: feedback-urile interne între conștiință și corp nu au fost stabilite. Prin urmare, el este egoist, gândindu-se doar la sine. Despre cum să te hrănești, cum să te mângâiești. Indiferent dacă vecinul este plin. Acest lucru este firesc, deoarece este programat după principiile unui bioautomat. S-a născut așa și nu este vina lui. Se poate intelege.
Dar problema este că un om normal tratează un om primitiv în ceea ce privește condiționarea lui, îl simpatizează, în timp ce un om primitiv nu ține cont de asta: conform tuturor cerințelor egoismului său. Și apoi există o problemă etică, care este o problemă veșnică: cum să se ocupe de ----- omul bun și cine poate judeca cine este f 27ЯI

KzLrJJ oameni primitivi.
Și toată problema este că omul primitiv este cel care încearcă să guverneze. Pentru că fiecare dintre noi vrea să fie liber, dar cei care sunt mai jos caută libertatea prin putere, iar cei care sunt mai înalți pot fi liberi singuri.
Oamenii „normali", de exemplu, se vor reuni fără să cunoască subiectul original și totuși vor inventa ceva interesant. Dar dacă cel puțin un „primitiv" este printre ei, toate eforturile vor merge ca nisipul și atunci nu veți avea probleme.
Și răspunsul la această întrebare este simplu: dacă o persoană nu știe să se gestioneze pe sine, alții încep să o gestioneze.
Întrebări: nu sunt metodele de autoreglare o oportunitate de a curăța arena luptei dintre bine și rău în sine și, prin aceasta, de a anihila? Este posibil să faci răul cu ajutorul autoreglementării?
În aceste întrebări se poate auzi involuntar ideea subiacentă că omul este rău din fire. În aceste întrebări se poate auzi ideea că Binele și Răul sunt entități independente și valoroase. Se aude ideea că unei persoane nu ar trebui să i se acorde libertate.
Celebrul filozof, creatorul Yoga Integral, Sri Aurobindo a spus că întunericul nu este întuneric, nu există întuneric, dar există absența Luminii.
Filosofii ruși spuneau că răul vine din imperfecțiune.
Răspuns: Creștinismul, de exemplu, a fost adoptat pentru că Apariția lui Hristos a constat tocmai în faptul că el a proclamat că Omul a fost creat după Chipul lui Dumnezeu.
Aceasta însemna că în esența omului se află creatorul.
Aceasta corespundea instinctului uman pentru dezvoltare și i-a deschis perspectivele. Aici constă valoarea mentalității: îmbunătățirea. Esti liber!
Și de fapt, crimele sunt comise tocmai de oameni neliberi, „deformați", notori. Nu există existență de sine a binelui și a răului în om. Răul este imperfecțiune. Chiar și o persoană agresivă, care se sprijină pe valul de armonizare, devine mai puțin agresivă. Deoarece celulele creierului acumulează rezerve de nutrienți, încep să funcționeze normal. Un creier normal este un creier creativ.
Persoana viitorului esti tu. Ei spun că Omul este singura ființă vie care nu este în echilibru cu natura și că de aici vin toate problemele sale.
În același timp, ei cheamă: înapoi la natură!
Ce înseamnă - înapoi la natură?! Deveniți mai primitiv, sau ce?
Nu, o persoană a ieșit din bioritmul natural „obișnuit" tocmai pentru că, spre deosebire, de exemplu, de animale, el, ca specie evolutivă, este incomplet și, prin urmare, deschis la îmbunătățire. Nu înapoi la natură, ci în unire cu ea - înainte, pentru a crește nivelul de armonie! De ce ar trebui o persoană să înlocuiască L-l.
natura și ce se poate face fără ea? [JJ 1279
Sensul vieții umane este de a face exact ceea ce nu se poate face fără ea.
Omul este în dezvoltare. De aici toate problemele lui.
Evoluția omului este, în primul rând, desigur, evoluția conștiinței.
Dezvoltarea în avans a conștiinței intră în dizarmonie cu posibilitățile de „rămare în urmă" ale organismului material.
Problema cheie a unei persoane este decalajul interior dintre ceea ce este și ceea ce își dorește să fie.
Lupta eternă cu sine va da naștere autocunoașterii, dar fără acces la controlul asupra proceselor interne, duce la stres, complexe și îndoială de sine. În același timp, sănătatea are de suferit. Și aici nici pastilele și nici progresul tehnic nu pot ajuta. Aceasta este o problemă de auto-îmbunătățire.

Un loc sfânt nu este niciodată gol: golul intern cu sine este umplut cu mediatori externi între propria noastră conștiință și corp: tot felul de „conducători” și profesori de viață încep să ne învețe cum ar trebui să trăim, suntem influențați de autoritate, se formează stereotipuri, iar starea noastră în situație incertitudinile pot fi manipulate de diverși hipnotizatori, ghicitori și „psihici”.
Acest „ajutor” extern este inițierea propriilor mecanisme de autoreglare prin așteptarea îmbunătățirii. Chiar dacă dă alinare pentru un moment, este în esență o inoculare împotriva dezvoltării. Pentru că de fiecare dată când ne simțim mai bine cu acest ajutor extern, ne este insuflat gândul: dacă vrei să te simți bine, ascultă-te! Și căutăm un nou punct de sprijin extern.
Nimeni nu știe ceasul morții lui, dar nimeni nu o va rata.
Și în această incertitudine între polii vieții și ai morții se află esența tensiunilor vieții, amploarea potențialului unei persoane, isprava sa și tragedia lui și speranțele sale.
Și este în această incertitudine a sorții - esența evoluției - aici fiecare scop este în fața ta, ca în fața lui Dumnezeu și, ca un soldat pe front, este luminat din interior așa cum este, pentru a corectează și îmbunătățește în sine ceea ce necesită îmbunătățire.
Viață, viață! Darul neprețuit, irevocabil al naturii!
Se pare că sunteți pe cale să învățați Viața, dar aceasta, Viața, se pare, deja trece. Și nu avem o baterie de rezervă.
Necunoscutul se mobilizează - aceasta este o șansă de fericire, iar ghicitorul ajută doar să creadă că totul va fi bine.
Pentru că nu e rău tot timpul.
Cel care crede că trăiește pentru totdeauna trăiește ca sub hipnoză, pentru că în transă se deschide acest sentiment de atemporalitate.
Trebuie să obțineți Transcontrol.
Libertatea și puterea sunt două fețe ale monedei.
În fiecare dintre noi se află Universul și, prin urmare, în fiecare dintre noi este nevoia de dezvoltare. Si asa in fiecare dintre noi - I1280JI instinctul de libertate.
Nu există persoană în care să nu fie nevoie de libertate.
Dar suntem cu toții împreună, și în același timp, în diferite stadii de evoluție: cei care sunt inferiori caută libertatea prin putere (controlul asupra altora), iar cei care sunt mai înalți pot fi liberi pe cont propriu (se controlează).
(Aceasta este probabil diferența dintre plebei și aristocrați, a spus prietenul meu, jurnalistul polonez Henryk Urbanowski, ca răspuns la acest gând.)
Ce este Sănătatea? Ce este perfectiunea?
Nu trebuie să-i invidiezi pe sfinți: fiecare dintre noi are propriile afecțiuni și neajunsuri. Fiecare dintre noi are complexe și stereotipuri. Există frică. Frica este normală. Acesta este materialul nostru „pământesc” original. Nimeni nu este de vină în primul rând. Altfel, cei născuți bolnavi nu ar avea perspective.
Există lumină în fiecare dintre noi – capacitatea de a crea un ideal: capacitatea de a ne vedea pe noi înșine și lumea ca fiind mai bune decât este. Aceasta nu este o naivitate, ci o dorință de a îmbunătăți lumea.
Și dezvoltarea Sănătății nu constă în absența obligatorie a afecțiunilor și a deficiențelor, ci în capacitatea de a le face față, care este dezvoltată și inerentă numai unei persoane. Este posibil să te ridici de pe pământ doar prin mijloace pământești, iar acest lucru este posibil atunci când există lumină.
Dar suntem cu toții împreună și, în același timp, în diferite stadii de evoluție. Cei mai înalți tind să creeze, cei mai mici tind să-l folosească. (Cei care sunt mai înalți au tendința de a-și face griji și întotdeauna „compătiviți” „consumatorilor”).

Dezvoltarea capacității de auto-reglare dezvoltă trăsăturile geniului.
Care este, de exemplu, diferența dintre un geniu și o persoană „obișnuită”?
Geniul este sănătate sau boală?
Discuțiile stupide conform cărora genii ar fi excentrici sau „nebuni” sunt legate de faptul că nebunii pot gândi uneori non-stereotipic.
Dar doar așa se termină relația lor.
Pentru că un geniu gândește cu rezultate.
Și printre genii există tot atâtea oameni bolnavi câte oameni sănătoși, ca și printre alți oameni, dar un geniu diferă tocmai prin faptul că își transformă chiar și boala în material pentru creativitate, în timp ce o persoană obișnuită poate fi la cheremul circumstanțelor sau al bolii. .
Există păreri că yoga este o boală. De exemplu, stupoarea catatonică a unui pacient schizofrenic (stă ore întregi cu privirea absentă și nici măcar nu reacționează la durere) este similară cu starea unui yoghin în timpul asanelor (posturile de exercițiu). Acest lucru ratează complet ideea că în primul caz, statul controlează persoana, iar în al doilea caz, persoana controlează statul. Este necesar doar să admiri capacitățile unei persoane care controlează chiar și procese mentale atât de profunde care, la o persoană lipsită de integritate internă, sunt o boală. Totul este despre cine controlează ce: o parte a întregului sau întregul unei părți.
Geniul este sănătate! Dacă nu genii, oameni cu minți strălucitoare, a căror muncă o folosim toată viața, atunci cine este astăzi prototipul omului viitorului?
Fiecare dintre noi își dorește instinctiv să aibă un suflet grozav, un cap strălucit și un corp sănătos și magnific. Cheia este calea cea mai scurtă care dezvoltă legăturile dintre conștiință și corp în conformitate cu idealul, permițându-ne fiecăruia dintre noi să treacă de la stadiul în care se află la stadiul în care își dorește să fie.
Acesta este un mijloc de a sintetiza acumularea realizărilor noastre pozitive personale în genetica generațiilor.
Femeile însărcinate sunt bucuroase să se relaxeze cu ajutorul abilităților de autoreglare într-o „nirvana” vindecătoare și să învețe de bunăvoie aceste abilități, începând din prima jumătate a sarcinii.
Organismul lor, aflat în condiții de restructurare internă continuă, se pare că trebuie să aibă un astfel de factor de reglare și armonizare.
Procedând astfel, își protejează corpul de stres și creează condiții pentru purtarea și nașterea normală a unui copil. În timpul nașterii, ei folosesc abilitățile Cheii pentru a acumula forțele corpului în perioadele dintre nașteri.
tine contractii.
Un grup de oameni de știință americani de la Universitatea din Carolina de Nord a efectuat recent un studiu care a confirmat că un copil, chiar înainte de naștere, învață câteva informații despre lumea exterioară, iar formarea unui psihic sănătos al copilului depinde de direcția gândurilor.
a viitoarei mame, bunastarea ei psihica, cantitatea de emotii si impresii pozitive primite.la nivel embrionar.
O femeie însărcinată este, în esență, o legătură între trecutul nostru și viitorul nostru, o verigă care are nevoie de sprijin activ, pentru că toată povara stresantă a zilei de astăzi cade asupra ei. Nu degeaba oamenii cred că viitoarea mamă ar trebui să fie în stare de bine mentală, este util pentru ea să privească soarele, să viseze la sănătatea și abilitățile copilului nenăscut. Dar dacă acest lucru se face într-o stare de autoreglare care leagă atitudinea minții cu natura corpului? Nu putem astfel contribui la nașterea unei generații mai sănătoase și mai împlinite?
Există deja statistici acumulate cu privire la cazurile în care femeile și-au anesteziat nașterea, s-au ajutat singure în caz de încălcare a

cursului normal al proceselor de naștere și au putut, datorită acestui fapt, să dea naștere unui copil sănătos în ziua planificată. Acele mame care au experimentat deja acest drum spun că ei și copiii lor sunt mai sănătoși și mai fericiți.
Oamenii viitorului vor fi, fără îndoială, mai buni, mai perfecți și

asta e mai fericit decât noi.
Altfel, viața noastră pe Pământ nu are sens.
Ceea ce nu primim, dorim pentru copiii noștri. Și ne dorim ca copiii să fie mai buni și mai fericiți.
Dar și noi, prezentul, vrem să descoperim acest viitor în noi înșine, fără să așteptăm ziua de mâine, și să împărtășim bucuria realizărilor noastre cu realizările copiilor și strănepoților noștri.
Căci omul este astfel constituit încât niciun sentiment din el nu poate fi complet dacă nu este divizat.
Cum va fi el, omul viitorului? Ce calități radicale noi și abilități noi va avea el? Cum va diferi în mod esențial Omul viitorului de Omul prezentului? Și cum astăzi, fără a aștepta schimbarea generațiilor, să descoperim și să cultivăm aceste noi calități și oportunități?
Este necesar să înveți de la Natură: să studiezi abilitățile fenomenale ale oamenilor, iar cu ajutorul Cheii, fiecare elev va putea să-și dezvolte aceste abilități în sine. De exemplu, studiind algoritmul intern al acțiunilor fenomenelor - „calculatoare”, puteți reproduce aceste acțiuni în modul de autoreglare.
O persoană se dezvoltă intens atunci când interacționează cu Prezentul. Aceasta este bunătatea și capodoperele culturii mondiale.
Iată un exemplu al noului model de învățare. Scoala-studio de dezvoltare intensiva. Formați în autoreglare, studenții urmăresc videoclipuri cu exemple de performanță excelentă a diferitelor activități: o balerină într-un dans, un director talentat al unei întreprinderi, un producător de aragaz care așează cărămizi frumos. Exemplele sunt diferite, dar au un lucru în comun: armonia în executarea muncii. Această armonie se repetă în fiecare exemplu, iar elevii, având abilitățile de autoreglare, o simt. Este o modalitate de extindere intensă a experienței interioare. Să nu fie sobe sau balerine, dar în oricare dintre activitățile lor au acum aceste standarde înalte. Și acum, cu această atitudine, poți începe să înțelegi fizica și matematica...
Nu știm încă cum va fi, omul viitorului și ce noi calități și proprietăți va avea, dar faptul că omul viitorului își va putea gestiona starea este, poate, deja cunoscut pentru sigur.
Prin urmare, învățând să ne gestionăm pe noi înșine, intrăm deja în Noul Timp.
Viitorul nostru este în noi, iar sarcina noastră este să ne descoperim pe noi înșine.
Și de ce suntem noi, simpli muritori, veșnic nemulțumiți de noi înșine, încercând să ne uităm până acum în noi înșine, de ce încercăm să înțelegem Calea Domnului, de ce ne amestecăm în propria noastră evoluție?
Tocmai pentru că numai în calea creatoare a ascensiunii în viață, în creația veșnică, se deschide al doilea vânt al nostru - o creștere a nivelului de armonie, în noi de astăzi - al doilea Sine viitor.
Cheia este metoda pentru cei mari. Așadar, dacă îi observăm pe simplii muritori și, mai mult, pe cei mari ai acestei lumi, cum obțin succesul în viață și dacă aflăm despre munca lor interioară pe care o fac în ei înșiși, uneori fără să observăm ei înșiși, atunci vom veni la aceasta că ei sunt în mod constant L' "J în controlul stării lor. [L283J |
Abilitatea de a se gestiona distinge o persoană de animale și îi dă unei persoane un sentiment de încredere în sine. Și când îți amintești că ești Om, nu trebuie să imiți, nu vrei să te târăști și să aștepți ajutor din afară, cauți și un Om în oameni și atunci definii ușor oamenii:

abilitatea a empatiza, a iubi, a crea, a dărui și a fi recunoscător este de la Dumnezeu, pentru că Dumnezeu în om este
creare.
Tu ești creat de Dumnezeu, Dumnezeu însuși este creatorul și dătătorul. A trăi cu Dumnezeu înseamnă a fi om. Acesta este cel mai ușor lucru de uitat și de a-ți aminti că Tu ești Uman, aceasta este munca ta, ascensiunea ta spirituală, formarea unei Personalități.
Recunoscându-vă dispozitivul, vă puteți controla mai ușor și, prin urmare, este mai ușor să vă amintiți că sunteți Om în majoritatea cazurilor.
Religia a fost creată în acest scop, pentru a reaminti unei persoane că este Om, deoarece în situații critice o persoană își pierde adesea simțul realității, iar instinctele primitive de supraviețuire încep să prevaleze în el.
Nimeni nu știe exact ce înseamnă să fii om, dar toată lumea știe că „Trebuie să fii om!"
Și aceasta este speranța noastră.
Cu cât ai mai multă viață, cu atât mai mult ai nevoie să te dezvălui și te străduiești mai mult pentru contacte cu societatea. Și mai mult decât orice pe lume ți-e frică de singurătate, chiar dacă nu ești sociabil din fire. Cu ajutorul facilitării autoreglementării, poți găsi mai ușor contactul cu tine însuți și, prin aceasta, cu societatea, dezvăluind astfel realitatea ta. Astfel viața devine completă.
A-și găsi locul în viață înseamnă a-ți găsi zona de realizare a abilităților.
Pentru că îți este mai ușor să obții Rezultate în domeniul abilităților tale.
Pentru că Capabilitățile sunt Concentrația internă a Vieții, un „vector al relațiilor genetice intracerebrale" creat de Evoluție. Ca un grup de stele pe cer. „Pilotul tău automat" care ghidează oceanul vieții.
În tine, într-o particulă a Universului, sunt cuprinse toate etapele dezvoltării anterioare a omenirii, toate etapele evoluției. Iar acest cel mai puternic impuls evolutiv condensat în tine trebuie să fie descărcat, și poți fi, fără a fi distrus, doar prin ridicarea nivelului organizației tale, printr-un proces care se numește de obicei Creativitate.
Și, prin urmare, ești sănătos doar atunci când toate procesele sunt ale tale.
organismul său curge la acest nivel cel mai înalt – la nivelul Creativității: în starea de Întregitate, unde în interiorul Esenței voastre „experiența bunicilor voștri" se întâlnește în voi cu experiența dumneavoastră personală și prin această interacțiune Infuzie-[[284J| prezent și trecut, există o descoperire în viitor.
Orice ai face, până nu faci ceea ce iubești, parcă nu trăiești, dar te pregătești pentru viață, supraviețuiești. Prin urmare, ei spun că un lucru preferat este pentru suflet...
Fiecare dintre noi are propria noastră Individualitate, propriul nostru Talent unic prin natura – nu se repetă în nimeni și niciodată, nici cu mii de ani „în urmă", nici cu o mie de ani „înainte".
A dezvălui această Utilitate într-o Societate care nivelează individul pe principiul Intereselor Publice predominante înseamnă a fi Unic și, prin urmare, Mare între întreaga Umanitate. Fiecare joc are propriile sale reguli: în viață – pentru a fi liber, trebuie să creezi.
În care Creatorul este Întreg, chiar își transformă bolile în Experiență.
Fără Starea de Totalitate Interioară, orice Durere devine dincolo de putere, devine Suferință. În absența Creatorului, mântuirea este în Ritual: cu cât o persoană este mai departe de Dumnezeu, cu atât cupolele Bisericilor sunt mai înalte. Locul Sfânt nu este niciodată gol: vidul spiritual este sălașul lui Satan. O ruptură de sine este un sentiment de îndoială de sine și o imitație de autoritate, o ruptură de sine este

complexe, stereotipuri de gândire, bariere psihologice. O persoană cu Potențe fără integritate interioară este despărțită de Părțile Vieții: se realizează acum aici, acum acolo, alături de care este mai ușor să Se regăsească. La fel și Soarta.
Este întotdeauna imposibil să fii „Întregul” pentru că ești în dezvoltare și în fiecare moment când întâlnești noua tensiune în căutarea ta.
Pentru că mintea sub stres vă poate spune un lucru, iar inima - altul. Și corpul poate să nu dorească deloc să coopereze cu tine.
Și ești pierdut, neștiind la ce să dai preferință. Iar Mintea, Inima și Corpul nu sunt trei opuse, ci trei Aspecte ale Vieții. Și numai în punctele încrucișate ale minții, inimii și corpului, ca într-un sistem de trei coordonate, este determinat Adevărul.
Locul de întâlnire al Minții, Inimii și Corpului este Starea de Integrare Interioară, care se realizează cu cât mai ușor, cu atât știi mai bine despre ea. Unirea cu Tine Însuți este baza Evaluării Holistice a Situației, baza Intuiției, datorită căreia Suntem și putem Fi.
Este în acest moment când ești sub stres și procesele tale
mintea și corpul sunt în căutarea unui nou ritm de coordonare. Creierul tău este într-o „stare deschisă”. Și în acest moment sunteți în mod special lipsiți de apărare și trebuie să vă restabiliți integritatea interioară la un nou nivel cât mai curând posibil.
Poți avea totul: voință și talent, experiență și măiestrie,
dar s-ar putea ca, pentru un salt Record sau crearea unei capodopere, să lipsească doar o „picătură” care să fuzioneze totul la momentul potrivit pentru tine într-un singur întreg, transformând cantitatea eforturilor tale într-o nouă calitate a ta. Realizări.
Acest simț al întregii interioare trebuie învățat, așa cum se învață, de exemplu, o limbă.
Iar Ability Criteria este capacitatea de a obține un rezultat ridicat cu un efort minim, parcă automat. Ea stă la baza principiului Cheie: cu ajutorul antrenamentului cu Cheia, ai mai mult succes nu numai în domeniul abilităților tale, ci și în alte domenii ale vieții, deoarece este prin această Stare Specială de Auto-Reglementare. că experienţa acumulată în creativitate este sintetizată şi răspândită altora.domenii ale vieţii.
Poți folosi voluntar această stare de libertate interioară într-o formă concentrată de „vindecare” (aceasta este nirvana) în orice moment de care ai nevoie când simți că pierzi controlul asupra sănătății sau situației tale.
În același mod în care un copil este învățat să se spele pe dinți și să-și controleze comportamentul, la fel și un adult modern de cultură trebuie să fie capabil să-și controleze procesele interne. Pentru că nu numai succesul în viață, ci și viața însăși depinde de capacitatea de a te gestiona. Și viața arată că, dacă o persoană nu știe să se gestioneze pe sine, de regulă, alții încep să o gestioneze.
De regulă, ele sunt controlate de circumstanțe externe și elemente interne.
Și el, de regulă, ar trebui să stea deasupra lor.
Printre diferitele abilități individuale ale oamenilor, ca printre stelele de pe cer, există o abilitate unică, dar universală pentru toți, inerentă tuturor ființelor vii exclusiv omului și care permite fiecăruia dintre noi să-și atingă unicitatea: auto-reglementarea a naturii – în capacitatea omului de a se controla.
Ai fost liber în zona talentului tău. Dar asta doar până în momentul în care ai dobândit un sentiment de autoreglare.
Pentru că după ce te vei deschide vei fi liber peste tot.
Și amintiți-vă de secretul principal al cheii: dacă aplicați Cheia direct Înainte și imediat După orice Lucru (antrenament, antrenament,

tratament), atunci data viitoare această lucrare este efectuată mai ușor, mai automat. Atât de repede, în același timp, sunt produse aptitudini.
Și încă ceva: chiar dacă nu aplicați Cheia, atunci cunoașterea acesteia, ca o pastilă salvatoare de nitroglicerină la „miezul” din buzunar, te va ajuta să privești lumea într-un mod nou și să fii mai încrezător în tine în orice circumstanțe.
Întrebare: Poate toată lumea să găsească Cheia pentru sine?
Răspuns: Da! O persoană se naște pentru fericire și, prin urmare, nu există perdanți în dorința de a fi fericit.
Deci, ne-am familiarizat în detaliu cu metoda lui X. M. Aliyev, dar aceasta nu este metoda SC, deci nu este nevoie să o studiem încă. Citiți doar despre tot ce este mai bun sau care a fost vreodată, dar când trebuie să începeți să faceți ceva, se va numi „exercițiu SK” și vă voi avertiza în mod special despre acest lucru. Între timp [1286JJ ai citit mai departe pentru toate cele bune că
căci astăzi a creat omenirea în întreaga sa istorie mare și tragică.
Sondra Ray este o renumită psihanalist americană care și-a dezvoltat propria metodă de a scufunda o persoană într-o stare prenatală și apoi de a efectua procedura de „renaștere*”.
Chiar și I. P. Pavlov a făcut distincția între activitatea emisferei stângi a creierului, pe care a numit-o „logică *, și emisfera dreaptă a creierului, pe care a numit-o „artistică*”.
Genialul V. M. Bekhterev a scris multe despre cele două sisteme de semnalizare la oameni, ceea ce a fost confirmat de studiile mele personale asupra caracteristicilor funcționării emisferelor stângă și dreaptă. Astăzi este deja clar că emisfera dreaptă a creierului este senzorial-figurativă și funcționează conform legilor așa-numitei gândiri eidetice.
Emisfera dreaptă a creierului uman începe să se dezvolte și să funcționeze activ chiar și în perioada prenatală uterină a dezvoltării umane. Aceasta înseamnă că fătul uman, în timp ce este încă în pântecele mamei sale, trăiește o adevărată viață senzuală. Prin urmare, atunci când are loc nașterea unei persoane, care este însoțită de o senzație de durere în mamă, iar în acest moment corpul mamei și al copilului este încă obișnuit și unul, copilul experimentează un stres sever împreună cu mama sa. Un copil în momentul nașterii dureroase primește o astfel de traumă mentală care schimbă serios întreaga activitate senzorială a emisferei drepte a creierului și afectează grav întreaga viață ulterioară a unei persoane.
Un alt mare 3. Freud a atras atenția oamenilor de știință asupra rolului patogen al traumelor mentale din copilărie, iar medicii moderni știu deja cu siguranță că cauza principală a multor tulburări de sănătate moderne sunt așa-numitele „traumele la naștere*”.
Deci, majoritatea oamenilor se nasc deja bolnavi din cauza stresului psihologic al nașterii. Poate fi evitată această vătămare? Este posibil să faci nașterea nedureroasă? Și în multe țări ale lumii au început să încerce să anestezieze nașterea. Au apărut tehnici pentru nașterea unui copil în apă, tehnici de auto-antrenament și multe alte modalități de a ameliora problema nașterii. Dar cum rămâne cu cei care s-au născut deja cu o traumă psihică? Este posibil să repari ceva aici? Și astfel Sondra Ray a venit cu o soluție - ea a creat tehnica „nașterii repetate și vesele, fără durere*.
Corespondentul D. Mikhailov s-a întâlnit cu S. Ray și i-a intervievat.
S. Ray: Cercetările din ultimii ani arată că subconștientul uman stochează mult mai multe informații decât credeam. De exemplu, am reușit să reproducem la o persoană adultă impresii, senzații pe care le-a experimentat în copilărie și chiar mai devreme - în perioada prenatală

(intrauterină) a vieții. Au fost dezvoltate mai multe tehnici care permit învierea L-J-urilor
amintiți-vă de cele mai vechi evenimente ale vieții. IjjȘȚJj
Corespondent: Amintirea dureroasă a lui L. Tolstoi despre cât de dureros de strâmt era în înfășări a devenit un fapt literar. Așa că poate că e mai bine că natura ne-a lipsit de astfel de amintiri timpurii...
S. Ray: Acest lucru este adevărat numai dacă dezvoltarea fătului, nașterea și copilăria au mers bine. Din păcate, totuși, majoritatea oamenilor în toate aceste etape primesc traume psihologice severe care se fac simțite la prima vedere în cel mai incredibil mod. Am reușit să stabilim că bebelușul are gândire imaginativă, din evenimente trage concluzii deosebite care sunt ferm „întipărite" în subconștient și îi influențează comportamentul de adult. Dacă mama nu dorește nașterea unui copil, atunci nu numai că va „înțelege" acest lucru, ci o va experimenta și în mod acut (în felul său, desigur). Va crește și poate fi bântuit de sentimentul că întreaga lume îi este ostilă, în plus, există motive să credem că o astfel de persoană se poate sinucide. Sau alt caz. În momentul nașterii, bebelușul „a simțit" că îi provoacă suferință mamei – sursa vieții și a fericirii timp de nouă luni. Ca adult, el va jignit fără să vrea oamenii pe care îi iubește. De parcă o forță irezistibilă îl va forța să acționeze împotriva conștiinței sale. A treia opțiune: medicul a scăpat accidental nou-născutul pe podea (din păcate, se întâmplă și acest lucru) și, ca urmare, poate experimenta o frică nerezonabilă de bărbați toată viața, le va atribui intenții rele și este puțin probabil să poată începe o familie.
Aș putea cita multe modele similare, obținute pe baza analizei unei cantități uriașe de date statistice. Concluzia generală va fi următoarea: multe dintre acțiunile noastre sunt în mare măsură programate de primele impresii. Acest lucru este confirmat de statistici. Supraviețuitorii traumei la naștere tind să devină agresivi și mai probabil să devină criminali. Cu toate acestea, medicii spun că majoritatea copiilor se nasc destul de sigur.
Și totuși, medicina tradițională nu poate proteja nou-născutul de stres. Aici i-au tăiat cordonul ombilical atunci când plămânii sunt umpluți cu lichid - în acest moment experimentează durerile de sufocare. Apoi este întors cu capul în jos și pălmuit puternic - așa că prima respirație este asociată cu o senzație de durere. Într-o maternitate, nu există nicio modalitate de a evita o scădere bruscă a temperaturii, zgomotul, lumina aspră, forțele gravitaționale - toate acestea provoacă suferință bebelușului. Este de mirare că a distorsionat ideile despre lume ca o vale a lacrimilor și a suferinței. O astfel de atitudine psihologică în viitor va provoca situații care o confirmă: societatea pedepsește o persoană agresivă. Emoțiile negative provoacă în mod inevitabil numeroase boli - o persoană amărâtă, de fapt, se sinucide. Pentru a opri această suferință, pentru a face viața fericită [[288JJ] permite metoda noastră. Experiențele timpurii pot
ci pentru a disloca din subconștient prin puterea imaginației. Pentru a face acest lucru, transformi amintirile unor evenimente tragice. Imaginează-ți că totul s-ar fi putut întâmpla altfel, adică în circumstanțe favorabile.
Prin urmare; ștergi informațiile negative din subconștient și așezi pozitivul. Există o reprogramare a personalității – ceea ce numim a doua naștere.
Corespondent: Să spunem că așa s-a întâmplat. „Recordul" sumbru din subconștient a fost schimbat cu unul major. Ce le va oferi pacienților?
S. Ray: Îți voi spune ce mi-a dat personal. În copilărie, în copilărie și mai târziu, am trăit multe senzații amare. Începând de la nașterea, moartea tatălui meu, divorțul de soțul meu... Viața părea să nu aibă sens, nu aveam poftă de mâncare, mă durea foarte mult capul, chiar am

început să chel. Toate acestea au dispărut după „a doua naștere”. În cărțile mele există exemple în care, cu ajutorul acestei metode, pacienții iremediabil bolnavi s-au vindecat de defecte cardiace, diabet zaharat și alte boli grave. Fiind născuți din nou, au găsit armonia interioară - o garanție a sănătății și bunăstării sociale. De-a lungul anilor de activitate a obstetricienilor alternativi, aproximativ 15 milioane de oameni au stăpânit tehnica a doua naștere.
Corespondent: Înseamnă asta că ai putut să confirmi experimental ideea lui 3. Freud: o persoană caută inconștient dificultăți pentru sine, într-un fel similare cu cele care i-au traumatizat psihicul în copilăria timpurie și, după ce le-a depășit, el , parca,
deplasează din subconștient experiențele „rele” care l-au împiedicat să trăiască?
S. Ray: Astfel de experimente au fost efectuate de noi de mai multe ori. Adevărat, știu că mulți oameni de știință nu acceptă ideile lui Freud. Cine are dreptate? Pentru a afla adevărul, să realizăm un experiment comun conform metodologiei noastre. Și poate vom găsi un răspuns la întrebarea ce a fost corect și unde a greșit creatorul psihanalizei. Ce trebuie făcut pentru asta? Respirați adânc timp de o oră întreagă, imaginându-vă că cu aerul obțineți viață, sănătate, longevitate, iar cu expirația aruncați moartea, boala, bătrânețea prematură...
Corespondent: Dar cunoscutul cercetător K. Buteyko susține că respirația profundă este dăunătoare: ca urmare a hiperventilației plămânilor, conținutul de dioxid de carbon din sânge scade, reflectorul îngustează vasele de sânge, hemoglobina eliberează oxigen mai rău - începi să te sufoci... din excesul de aer și poți
chiar pierde cunoștința.
S. Ray: Așa este, dar acestea sunt schimbările care au avut loc la momentul nașterii tale și alte evenimente tragice trăite mai târziu. Amintirile despre ei pot fi reînviate în memorie, provocând în mod artificial sufocare și amețeli, alții au supraviețuit
niya asociată cu nașterea.
Da, vă avertizez că durerea este inevitabilă în simularea „a doua naștere” dacă,

desigur, primul nu a avut succes. Așa este pentru marea majoritate a oamenilor. Repet: metoda de respirație profundă pentru ei este asociată cu un anumit risc - până când subconștientul este curățat de experiențele negative. Prin urmare, fiecare pacient ar trebui să fie ghidat de un mentor experimentat care a trecut el însuși printr-o „a doua naștere” și cunoaște toate complexitățile acestei tehnici. Aceasta este sarcina obstetricienilor alternativi.
Corespondent: Din câte știu, nu toată lumea din Statele Unite este convinsă că în procesul de „a doua naștere” reușesc să treacă amintiri reale. Îți poți „aminte” și ceea ce nu s-a întâmplat niciodată. Pentru a face acest lucru, este suficient să vă acordați și să vă inspirați...
S. Rei: Dezbaterile despre natura amintirilor au loc de mulți ani, iar adversarii nu se pot convinge între ei. Mă interesează mai mult nu cauzele, ci consecințele experiențelor negative trăite în timpul „a doua naștere”. Indiferent dacă aceste amintiri sunt reale sau fictive, ele pot fi „aruncate” din subconștient, iar în ambele cazuri acest lucru va avea un efect benefic asupra sănătății și comportamentului pacientului.
Medicii știu că obsesiile nu pot fi mai puțin periculoase decât cele generate de experiența unor adevărate nenorociri. A scăpa de ele ajută o persoană să-și găsească liniștea sufletească - psihiatrii sovietici sunt de acord cu acest lucru.
Acum imaginați-vă: copilul s-a născut fără stres, lumea l-a acceptat cu amabilitate, în subconștient - doar experiențe fericite. Potrivit unor

oameni de știință americani, o astfel de persoană nu are motive psihologice pentru boală. Programul genetic de autodistrugere nu este implementat în el...
Corespondent: Vrei să spui că el este potențial nemuritor?
S. Rei: În orice caz, îmi doresc foarte mult să cred în asta. Rezultatul unei nașteri ideale ar trebui să fie o viață ideală - fără boală, bătrânețe și moarte. În ciuda naturii fantastice a acestui proiect, oamenii de știință din SUA, inclusiv angajații organizației noastre, lucrează serios la el. Dar poate te va surprinde dacă spun că astfel de nașteri miraculoase... au fost deja săvârșite în țara ta și toată lumea știe despre ele. O numim „metoda rusă” - nașterea unui copil în mare în prezența delfinilor.
O teorie cunoscută este că embrionul în dezvoltarea sa repetă principalele etape ale evoluției strămoșilor noștri. Amfibienii trăiesc pe pământ de milioane de ani. Exact în același mod, un copil născut pe lume trebuie să stăpânească treptat mediul aerian, realizând programul genetic încorporat în el - acesta este singurul mod de a scăpa de stresul la naștere...
Desigur, concluziile științifice necesită statistici mari. Deși sunt puțini copii născuți în elementul de apă prietenos, Dar ei
dacă toți oamenii ar fi așa, atunci războaiele de pe Pământ s-ar opri, o persoană ar înceta să-și tortureze vecinul, să-și chinuie natura - acest gând îmi vine de fiecare dată când întâlnesc oameni care s-au născut în apă. Și, prin urmare, consider că este de datoria mea să promovez această „metodă rusească” în întreaga lume.
Corespondent: Dar cei născuți în mare lângă delfini... nu au nevoie de o „a doua naștere”. Dacă există mulți astfel de oameni, atunci metoda ta va deveni inutilă?
S. Ray: Mă tem că nu vom fi fără muncă în următorii ani. Există o mulțime de pacienți care pot fi ajutați doar de o „a doua naștere”. Și atâta timp cât există nedreptate și rău în lume, chiar și cei născuți în apă vor primi traume psihologice. Nu va fi nevoie de ea când toți oamenii devin sănătoși, fericiți și potențial nemuritori. Cum să nu urăm sosirea rapidă a acestei „epoci de aur” întregii omeniri?
Și iată ce a spus profesorul L. P. Grimak despre metoda S. Ray:
„La simpozionul organizat la Moscova „Rezervele psihicului uman în condiții normale și patologice”, a fost discutată și metoda psihanalizei, care este acum utilizată pe scară largă în SUA. Strămoșul său Sigmund Freud are mulți adepți care dezvoltă noi metode de psiho-corecție. Sondra Ray este unul dintre ei. Mulți dintre cei care i-au ascultat prelegerile și au participat la experimente au devenit susținătorii ei înfocați. Dar nu aș sări la concluzii. Însuși felul în care S. Ray încearcă să evoce amintirile timpurii este alarmant - respirația profundă în repaus. Candidatul la Științe Medicale K. P. Buteyko a arătat că hiperventilația plămânilor are un efect dăunător asupra organismului. Va doare ea? S. Ray spune că nu. Aș dori ca îndoielile mele să fie infirmate de rezultatele cercetării științifice.
Obiceiul de a respira profund la efort fizic redus provoacă numeroase afecțiuni: astm bronșic, hipertensiune arterială, boli coronariene – conform lui K. P. Buteyko, aproximativ 90 la sută din toate cele mai frecvente boli. Dar din anumite motive nu observăm această infracțiune împotriva sănătății, comisă în fiecare minut de mulți oameni. Între timp, putem presupune teoretic că metoda respirației profunde este justificată doar dacă daunele din hiperventilație sunt compensate în mod repetat de un efect benefic asupra psihicului. Dacă credeți în publicațiile oamenilor de știință străini, acest lucru este foarte posibil. De exemplu, Stanislav Grof, unul dintre cei mai mari psihiatri din Statele Unite, în cea mai recentă carte a sa citează multe cazuri în care, după mai multe „imersiuni”, pacienții au scăpat de afecțiuni greu de tratat

prin metode tradiționale. Sondra Ray citează exemple similare în cărțile sale. La noi, astfel de studii sunt abia la început și, desigur, trebuie continuate.
Natura experiențelor trăite de pacienți în ședințele lui S. Ray este încă neclară. Viziunile lor pot |1291 J
fie doar un joc de imaginație: își pot aminti poveștile părinților despre nașterea lor sau pur și simplu pot fantezi despre un anumit subiect. La urma urmei, nu degeaba înainte de fiecare ședință, mentorii vorbesc mult timp cu subiecții despre naștere, formând o atitudine psihologică față de un anumit tip de experiență, care funcționează automat în timpul lipsei de oxigen a creierului.
Cu toate acestea, se poate presupune că oamenii sunt capabili să reînvie în memorie evenimente care le-au părut pentru totdeauna uitate. S-a dovedit că acest lucru este posibil într-o stare hipnotică. Are loc regresia în vârstă - un adult se vede în tinerețe, copilărie, copilărie, perioada prenatală ... Probabil, în timpul „a doua naștere” subiectul provoacă în mod independent o stare similară - autohipnoza. Repet: toate aceste presupuneri necesită o verificare experimentală riguroasă.
Aș dori să obiectez la îndoielile lui L. P. Grimak. La urma urmei, pe lângă metoda Buteyko, avem și un uriaș material practic despre exercițiile de respirație absolut opuse ale lui Strelnikova. Un cunoscut psihiatru S. Grof mi-a spus personal multe despre respirația rapidă ca metodă de inducere a transei autohipnotice. O mare experiență a acestui tip de exerciții de respirație a fost acumulată în sistemul indian Pranayama.
Deși, poate că L.P. Grimak are dreptate în prudența sa față de noile metode. La urma urmei, rezultatele testelor pe oameni sănătoși sunt una, iar exercițiile de respirație pentru orice boală sau complex de boli este cu totul altceva...
Cu toate acestea, evaluez foarte pozitiv însăși ideea de obligație. trecerea succesivă de către toți adulții actuali a procedurii de „renaștere”. Cred că acest lucru ar fi foarte util, iar punctul aici nu este deloc în psihotehnica lui S. Ray, dar ideea în sine este importantă. Ideea de catharsis, ideea de purificare...
S. Grof. Cele mai interesante studii asupra stărilor alterate de conștiință cauzate de utilizarea medicamentelor psihedelice și utilizarea metodelor respiratorii non-farmacologice de psihoterapie profundă au fost efectuate de cercetătorul american Stanislav Grof. Recunoașterea specialiștilor a fost primită de lucrările sale: „Regiunile inconștientului” (1975), „Întâlnirea omului cu moartea” (1977), „LSD Therapy” (1980), „Dincolo de creier” (1985), „Aventura lui Self-Discovery: Changes in Consciousness and New Perspectives on Psychotherapy and Internal Research” (1986), „Regions of the Unconscious: Evidence from LSD Research” (1988) și altele.
conștiință, combinând abordările lor teoretice cu psihologia psihanalitică occidentală și misticismul vulgar răsăritean. Timp de 25 de ani, Grof însuși a luat droguri, timp în care a efectuat peste o mie și jumătate de ședințe de droguri. Grof pe un exemplu personal
;=rs a putut să descrie stările modificate ale conștiinței care apar ca urmare a consumului de droguri, ceea ce este pentru știință
neprețuit. Concluzia principală a lui Grof, un psihiatru, MD, este că LSD-ul poate fi folosit în afara medicinei pentru auto-îmbunătățirea umană. Cu toate acestea, având în vedere reacția negativă a oficialilor medicali la terapia cu LSD, Grof și-a schimbat opiniile și a început să caute alte metode non-farmacologice pentru a aduce conștiința într-o stare specială alterată, care poate servi drept „fond de lucru” pentru influențarea omului. psihic și fiziologie. De-a lungul timpului, propriul psihic al lui Grof a început să-l „decealeze” pe talentatul savant, iar el a început să „confunda” imaginarul cu realul. Ca urmare, opiniile sale

științifice au fost mult transformate, a devenit interesat de Pranayama, respirând analfabet rapid și profund din el și declarând transa rezultată un panaceu pentru toate bolile și principala condiție pentru autorealizarea spirituală.
Grof a numit metodele sale de vindecare „respirație holotropică”, „renaștere” și „psihologie transpersonală”.
Cu toate acestea, Grof a fost cândva un adevărat cercetător și, deși a făcut adesea greșeli, este totuși necesar să spună ceva despre această perioadă a vieții sale. Va fi util să știu acest lucru nu numai pentru studenții mei, ci și pentru orice cercetător al „fenomenului omului”: antropologi care studiază culturile indigene și practicile șamanice, riturile de inițiere și ceremoniile de vindecare; tanatologi care studiază morții și stările și experiențele apropiate de moarte; terapeuți SC, psihoterapeuți și psihanaliști; oamenii de știință implicați în studii de laborator ale stărilor alterate de conștiință și utilizând în aceste scopuri izolarea senzorială, supraîncărcarea emoțională, biofeedback-ul, sunetul holofonic, posturile speciale și exercițiile de respirație, diverse psiho-tehnici de concentrare stabilă a atenției și tehnici de concentrare motrică a atenției , tehnica „cercului” și alte mișcări transgenice; psihiatri clinici care lucrează cu pacienți care se confruntă cu stări acute de conștiență alterate; psihologi, hipnoterapeuți, fizicieni, avocați, formatori etc.
Grof credea că sistemele spirituale antice și miturile primitive par ciudate și lipsite de sens doar pentru că conținutul lor științific este fie necunoscut, fie distorsionat de antropologi și filologi care nu posedă cele mai simple cunoștințe fizice, medicale sau astronomice. Prin urmare, Grof credea că știința modernă în viitorul apropiat va trebui să construiască un nou concept al Realității și al „fenomenului omului”, care să țină cont de rezultatele realizărilor mistice ale civilizațiilor antice și ale cercetărilor moderne asupra conștiinței. în același timp, Grof s-a referit la cercetările neurochirurgului Penfield și la cartea sa „The Secret of Consciousness” (1976), în care autorul, însumând toate activitățile sale de cercetare, și-a exprimat îndoiala profundă că conștiința este un produs al creierului și poate să fie explicate în termeni de anatomie și fiziologie cerebrală. [ț293JJ
Grof nu a fost de acord cu paradigma științifică modernă, acuzând-o că este mecanicistă și newtonian-carteziană. Modelată după Newton și Descartes, dar fără conceptul de Dumnezeu, știința modernă a dezvoltat o imagine a Universului ca un complex de sisteme mecanice din materie pasivă și inertă, dezvoltându-se fără participarea inteligenței creatoare. De la „big bang” prin expansiunea primordială a galaxiilor până la nașterea sistemului solar și procesele geofizice timpurii care au creat planeta noastră, evoluția cosmică a fost condusă exclusiv de forțe mecanice oarbe. Grof nu a fost în mod fundamental de acord cu acest lucru, deoarece, conform acestui model, viața și-a luat naștere în oceanul primordial din întâmplare, ca urmare a unor reacții chimice aleatorii, neintenționate și haotice. În același mod, organizarea celulară a materiei organice și evoluția către forme superioare de viață au apărut mecanic, fără participarea unui principiu inteligent, ca urmare a mutațiilor genetice aleatorii și a selecției naturale, asigurând supraviețuirea celui mai apt; ceea ce a dus în cele din urmă la ramificarea unui sistem filogenetic de specii organizate ierarhic cu un nivel din ce în ce mai mare de complexitate. Apoi, conform genealogiei lui Darwin, cu mult timp în urmă, a avut loc un eveniment inexplicabil - materia inconștientă a început să devină conștientă de ea însăși și de lumea din jurul ei.
Grof credea că mecanismul acestui eveniment inexplicabil pentru transformarea materiei moarte în conștiință este în totală contradicție chiar și cu raționamentul științific cel mai puțin riguros.

Corectitudinea unei astfel de transformări a materiei este luată de la sine înțeles, iar lipsa faptelor și dovezilor directe este redirecționată către cercetările științifice viitoare. Grof nu este de acord că conștiința este inerentă doar organismelor vii și că necesită un sistem nervos central foarte dezvoltat și este un epifenomen al proceselor fiziologice din creier. Grof credea că probabilitatea ca inteligența umană să evolueze din nămolul chimic al oceanului primordial printr-o secvență pur aleatorie de procese mecanice este egală cu probabilitatea ca un vârtej care a măturat gunoiul să poată asambla accidental un Boeing 747.
Grof credea că știința modernă, în măsura în care era familiarizat cu ea, nu poate explica unele experimente cu hipnoză, izolare senzorială și supraîncărcare, controlul conștient al stărilor interne, biofeedback și acupunctură, diverse practici orientale și șamanice etc.
Grof crede că datele din cercetările psihedelice privind
ne permit să afirmăm că stări similare alterate de conștiință apar în tipurile moderne de psihoterapie și terapie corporală occidentală care nu folosesc psihedelice: în analiza jungiană, psihosinteză, neo-reichionism, practica gestalt, forme modificate de terapie primară, în mod controlat. imaginație cu folosirea muzicii, Rolfing, diverse tehnici de „a doua naștere”, tehnici de „întoarcere
viața trecută”, cercetările psihologice ale lui Rain, Murphy, Eisenbud, Krippner, Tart, Green, Hastings, Targ, Pathof și alții, precum și în tanatologie și terapia cu LSD.
Grof crede că psihedelicele sunt catalizatori ai proceselor mentale. În loc să inducă o stare tipică de droguri, ele activează matricele antecedente sau potențialele minții umane. Sub influența acestor medicamente, o persoană experimentează nu o „psihoză toxică”, în esență fără legătură cu funcțiile psihicului într-o stare normală, ci o călătorie interioară fantastică în propriul inconștient. Aceste medicamente dezvăluie și pun la dispoziția percepției imediate o gamă largă de fenomene ascunse în mod normal, care aparțin facultăților inerente ale minții umane și joacă un rol important în activitatea mentală normală. Întrucât spectrul psihedelic acoperă întreaga gamă de experiențe umane, el include toate fenomenele menționate anterior de metode non-medicamentale ale ceremoniilor native, practici spirituale, psihoterapie empirică, experimente de laborator, cercetări parapsihologice, stări biologice experimentale și aproape de moarte etc. În același timp, proprietățile amplificatoare și catalitice ale psihedelicelor permit atingerea unor stări de conștiință neobișnuite de o intensitate și claritate extraordinare în condiții controlate și cu constanță ridicată. Prin urmare, Grof a desfășurat peste 3.000 de sesiuni LSD din 1954 și a revizuit rapoartele a peste 2.000 de sesiuni desfășurate în SUA și Cehoslovacia.
Pe parcursul multor ani de muncă clinică cu psihedelice folosind terapia psiholitică și psihedelică pe diverși oameni bolnavi și sănătoși, Grof a avut impresia că numeroasele observații din timpul terapiei psihedelice nu pot fi explicate în mod adecvat în termenii științei moderne și în contextul modelelor neurofiziologice ale creierul existent în Occident. Grof consideră că „nu există nicio îndoială că înțelegerea modernă a Universului, a naturii, a realității și a omului este superficială, incorectă și incompletă”. Pentru a-și dovedi corectitudinea, Grof oferă o scurtă descriere a caracteristicilor stărilor de conștiință neobișnuite modificate obținute de el.
În sesiunile psihedelice și în alte sesiuni de experiențe neobișnuite, se pot experimenta episoade dramatice de diferite feluri, și cu vivacitate, realitate și intensitate comparabile cu sau depășind percepția obișnuită a lumii materiale. Deși aspectul vizual al acestor episoade este poate pe primul loc, trebuie spus că experiențe destul de realiste pot fi găsite

în toate celelalte zone senzoriale. Uneori, sunete unice puternice, voci umane sau animale, secvențe muzicale întregi, durere fizică intensă și alte senzații somatice sau gusturi și mirosuri distincte pot domina sau juca în experiență.
rol important. Capacitatea de a forma concepte poate fi puternic afectată, iar intelectul poate crea interpretări ale realității care nu sunt caracteristice acestei persoane în stările obișnuite de conștiință. În plus, stările neobișnuite de conștiință sunt însoțite de emoții puternice în diferite game.
Multe experiențe psihedelice au o calitate comună care este împărtășită de viața de zi cu zi, cu evenimentele sale succesive care au loc în spațiu 3D și timp liniar. Cu toate acestea, măsurători suplimentare și alternative empirice sunt, de asemenea, tipice și disponibile. Starea psihedelică poartă cu ea o calitate multinivel și multidimensională, iar secvențele newtonian-carteziene ale evenimentelor interne par a fi inserții arbitrare într-un continuum complex de posibilități nelimitate. În același timp, au toate caracteristicile care sunt asociate cu percepția lumii materiale a realității obiective. Grof credea că psiho stările delice sunt însoțite de viziuni, senzații prin toți receptorii și experiențele emoționale, inclusiv mecanisme de memorie mult mai profunde, mai voluminoase decât în lumea reală. Mai mult, experiențele și viziunile pot merge multidimensional, polisemant și simultan în mai multe schimbări, dar într-un singur timp. Adică mai multe „filme” cu intrigi diferite „merg” în același timp, iar conștiința percepe toate acestea eidetic în mod normal. Grof este sigur că această realitate interioară face parte dintr-o singură Realitate comună, în care realitatea exterioară și experiența și cunoștințele noastre ocupă doar cea mai mică parte. Acesta este un punct de vedere sufi asupra naturii omului și a naturii Realității și a lui Dumnezeu, este păcat că Grof nu este familiarizat cu el și îl trece drept al său, deși despre asta se vorbește de mii de ani (Saadi Shirazi, Fari-duddin Attar, Jal al uddin Rumi, Ibn al Arabi, Mohammed, Ibn Rushd, Raymond Llull, Roger Bacon, Al-Ghazali, Abu Bakr, Tuban Abd al-Faiz, Jami, Misri, Hujwiri, Omar Khayyam, Al-Turgai, Kalabadhi, Nuri etc.).
Grof susține că participanții la sesiunile LSD vorbesc adesea despre imagini, dar aceste imagini nu au calitatea fotografiilor înghețate. Sunt într-o mișcare dinamică constantă și, de obicei, transmit unele evenimente și acțiuni dramatice. Dar termenul „cinema interior” care apare atât de des în rapoartele sesiunilor LSD nu descrie cu exactitate natura acestora. Viziunile psihedelice sunt cu adevărat tridimensionale și au toate calitățile percepției obișnuite. Ele par să aibă loc într-un anumit loc și pot fi percepute din diferite direcții ale imaginii și focalizare selectivă pe diferite niveluri și planuri ale continuumului experiențial; percepție sau recon
structură de structură fină; vederea printr-un mediu transparent de obiecte reprezentate - cum ar fi o celulă, corpul unui embrion, părți
296
plantă sau bijuterie. Schimbarea arbitrară a focalizării este doar unul dintre mecanismele de ștergere.
și claritatea imaginii. Imaginile pot deveni, de asemenea, mai clare atunci când distorsiunile cauzate de frică, apărare și rezistență sunt eliminate sau când conținutul este lăsat să se dezvolte într-un continuum de timp liniar.
O caracteristică importantă a experienței psihedelice este, potrivit lui Grof, transcenderea spațiului și timpului, când continuumul liniar dintre lumea microcosmică și macrocosmos, care pare absolut obligatoriu în starea obișnuită de conștiință, nu este, așa cum ar fi, nu. luat in considerare. Mărimea obiectelor percepute acoperă întreaga gamă posibilă - de la atomi, molecule și celule individuale până la corpuri cerești

gigantice, sisteme solare și galaxii. Fenomenele din zona dimensiunilor medii, resimțite direct de simțurile noastre, se află pe același continuum empiric ca și cele care necesită de obicei o tehnologie atât de complexă precum microscoapele și macrocosmosul pentru a le percepe: ele pot coexista în aceeași experiență și schimb. Potrivit lui Grof, participantul la o sesiune de LSD se poate experimenta ca o singură celulă, un embrion și o galaxie, iar aceste trei stări pot apărea simultan sau alternativ datorită unei simple schimbări a focalizării.
Grof raportează că, în mod similar, în stările psihedelice și în alte stări, liniaritatea secvențelor de timp este depășită. În același timp, pot apărea scene din diferite contexte istorice temporale, ele pot părea a fi semnificativ legate între ele din punct de vedere al caracteristicilor empirice. Astfel, experiențele traumatice din copilărie, un episod dureros de naștere biologică și ceea ce pare a fi amintirea unor evenimente tragice, potrivit lui Grof, „încarnările anterioare*, pot apărea simultan ca părți ale unui tablou empiric complex. Din nou, se poate alege focalizarea selectivă; el poate stărui asupra oricăreia dintre aceste scene, le poate experimenta pe toate în același timp sau le poate percepe alternativ, descoperind singur legăturile semantice dintre ele. Intervalul de timp liniar care domină experiența de zi cu zi nu contează aici, iar evenimentele din contexte istorice diferite apar în grupuri dacă conțin același tip de emoție puternică sau senzație corporală intensă.
Grof crede că stările psihedelice și alte stări similare conțin multe alternative experiențiale la timpul liniar și spațiul tridimensional. Grof susține că evenimentele din trecutul recent și îndepărtat sau din viitor pot fi trăite în stări neobișnuite cu o asemenea intensitate și complexitate încât conștiința obișnuită nu poate surprinde decât în momentul prezent. În unele experiențe psihedelice, timpul pare să încetinească sau să se accelereze extraordinar, în timp ce în altele curge înapoi sau este complet depășit și încetează să curgă. [L297JJ] Poate părea circular sau circular și liniar dintr-o dată, poate urma o cale în spirală sau poate urma modele deosebite de deformare și distorsiune. Timpul este adesea depășit ca dimensiune independentă și capătă caracteristici spațiale: trecutul, prezentul și viitorul se suprapun unul altuia și coexistă în momentul prezent. Uneori, oamenii sub influența LSD-ului experimentează diferite forme de călătorie în timp, mergând înapoi în vremuri istorice, trecând prin bucle de timp sau sărind cu totul din dimensiunea timpului și revenind în alt punct al istoriei.
Grof susține că percepția spațiului poate suferi modificări similare: stări alterate de conștiință
arată îngustimea și limitarea spațiului a trei coordonate. Spațiul se poate simți curbat, închis în sine; pot fi percepute lumi având patru, cinci sau mai multe dimensiuni. Unii se simt ca un punct de conștiință fără dimensiuni. Unii văd spațiul ca pe o construcție arbitrară, ca pe o proiecție a minții care nu are deloc existență obiectivă. În anumite circumstanțe, orice număr de universuri care se întrepătrund de ordine diferite pot fi văzute în coexistența holografică. Ca și în cazul călătoriei în timp, este posibil să experimentați o călătorie mentală în spațiu cu un transfer liniar într-o altă locație, o trecere directă și imediată printr-o buclă spațială sau o ieșire completă din dimensiunea spațială și apariția în altă parte.
După cum putem vedea, descrierea lui Grof coincide complet cu descrieri similare ale experiențelor mistice ale cercetătorilor antici, dar Grof descrie în limbajul modern al unui psihiatru și aceasta este marea valoare a experienței sale personale. Nu este un secret pentru nimeni că mulți savanți antici nu au găsit cuvinte pentru a descrie această realitate interioară și uneori au susținut că este imposibil de descris deloc. Doar tradiția sufită ar putea exprima ceva în

poezii, pilde și muzică.
Grof crede că o altă caracteristică importantă a stărilor psihedelice este transcendența distincției dintre materie, energie și conștiință. Viziunile interioare pot fi atât de realiste încât imită cu succes fenomenul lumii materiale și invers, ceea ce în viața de zi cu zi pare a fi „material” solid și tangibil se poate prăbuși în modele de energie, într-un dans cosmic al vibrațiilor sau în un joc al conștiinței. În locul unei lumi de obiecte și indivizi separate, poate apărea un recipient nediferențiat de căi energetice.
spini sau conștiință, în care diferite tipuri și niveluri sunt condiționate și arbitrare. Grof susține că cel care vede inițial în materia, baza existenței, și în minte - derivatul ei, este capabil să descopere pentru prima dată că conștiința este un independent
298
principiu în sensul dualismului psihofizic și să-l accepte în cele din urmă ca singura realitate. În aceste
afirmă, însăși dihotomia dintre existență și inexistență este depășită; forma și vidul par a fi echivalente și interschimbabile.
Potrivit lui Grof, un aspect important al stărilor psihedelice sunt experiențele complexe emergente cu conținut condensat sau compus. Unele experiențe pot fi descifrate ca formațiuni simbolice multi-valorice în care elemente legate emoțional și tematic dintr-o varietate de zone sunt combinate în cel mai creativ mod. Există o paralelă freudiană între aceste structuri dinamice și imaginile de vis. Alte experiențe complexe se dovedesc a fi mai omogene: în loc să reflecte mai multe teme și niveluri de sens (inclusiv cele de natură contradictorie), astfel de fenomene prezintă o pluralitate de conținut într-o formă unificată prin însumarea diferitelor elemente. Experiențe de unitate duală cu o altă persoană (adică sentimentul propriei identități și în același timp unitate, inseparabilitate cu o altă persoană), conștiința unui grup de indivizi, a întregii populații a unei țări sau a întregii umanități aparține tocmai la această categorie. Trebuie menționate și experiențele arhetipale ale Marii și Teribile Mame, Bărbatului, Femeii, Tatălui, Iubitorului, Omului Cosmic sau a totalității Vieții ca fenomen cosmic.
Tendința de a crea imagini compozite nu se limitează la contextul intern al experienței psihedelice. Este responsabilă de un alt fenomen comun, transformarea iluzorie a mediului fizic sau a persoanelor prezente într-o sesiune psihedelică atunci când material inconștient este eliberat într-o persoană care experimentează LSD cu ochii deschiși. Și în acest caz, experiențele sunt straturi complexe în care percepția lumii exterioare este combinată cu proiecția elementelor formate în inconștient. Medicul poate fi perceput simultan atât într-o formă obișnuită, cât și în rolul de părinte, de călău sau de ființă arhetipală. Camera în care se desfășoară ședința poate fi transformată iluzoriu într-un dormitor pentru copii, un pântec, o închisoare, o celulă a morții, un bordel, coliba unui băștinaș etc., păstrând în același timp aspectul obișnuit la un alt nivel.
Grof subliniază, de asemenea, transcendența diferenței dintre ego și elementele lumii exterioare sau, vorbind în general, între parte și întreg. Într-o sesiune LSD este posibil să te experimentezi ca cineva sau altceva, fie cu sau fără identitatea originală. Experiența de sine ca o particulă infinit de mică a Universului nu pare deloc incompatibilă cu sentimentul de a fi în același timp orice altă parte a acestuia sau totalitatea a tot ceea ce există. Este posibil să experimentezi simultan sau alternativ diferite forme de identitate. O extremă este identificarea completă cu un-a--J separat, limitat
ființă biologică înstrăinată şi înstrăinată, [1299JJ
locuind într-un corp material sau fiind de fapt acel corp. Individul este diferit de orice altceva și este doar o particulă infinitezimală și, în

cele din urmă, nesemnificativă a întregului. Cealaltă extremă este identificarea experienţială deplină cu conştiinţa nediferenţiată a Minţii Universale sau a Vidului şi astfel cu întreaga reţea cosmică şi cu totalitatea existenţei. Această experiență are o proprietate paradoxală: este goală și nimic nu există în ea într-o formă concretă, dar în același timp tot ceea ce există pare a fi prezentat într-o formă potențială, germinativă.
Analizând conținutul fenomenelor LSD, Grof le-a împărțit în patru tipuri de experiențe:
1) experiențe abstracte sau estetice;
2) psihodinamic sau biografic;
3) perinatal sau prenatal;
4) transpersonal sau psihogenetic.
Grof consideră că nu există limite și distincții clare în sfera conștiinței, cu toate acestea, se pot distinge patru niveluri separate sau patru zone ale psihicului și experiența corespunzătoare:
1) barieră senzorială;
2) inconștientul individual;
3) nivelul nașterii și morții;
4) zona transpersonală.
Grof crede că experiențele pe toate cele patru niveluri sunt destul de accesibile pentru majoritatea oamenilor. Aceste experiențe pot fi observate: în timpul ședințelor cu medicamente psihedelice; în psihoterapia experimentală folosind muzică, respirație, dans, mișcări speciale ale corpului; în metode de laborator pentru modificarea conștiinței prin biofeedback, privarea de somn, izolarea senzorială sau suprasolicitarea senzorială, diverse dispozitive kinestezice; prin riturile religioase din antichitate; practici spirituale orientale; cu episoade spontane de stări extraordinare de conștiință; în proceduri șamanice; în rituri de trecere, inițieri; în ceremoniile de vindecare; în tainele morții-renașterii; în dansuri în transă; în religiile extatice etc.
Grof susține că în stările modificate de conștiință, cercetătorii se simt adesea ca un pântec și sunt capabili să experimenteze diverse aspecte ale nașterii biologice în detalii foarte specifice și de încredere, în timp ce trauma nașterii pare să fie însăși esența procesului. Prin urmare, Grof numește această zonă a inconștientului „perinatal”. Grof consideră că este foarte util pentru teoria și practica muncii empirice profunde să postuleze existența unei ipoteze.
matrici dinamice ice care guvernează procesele legate de nivelul perinatal al inconștientului și le numesc „matrici perinatale de bază” (BPM). Pe lângă faptul că aceste matrici poartă propriul lor conținut emoțional și psihosomatic |1300JJ, ele acționează și ca principiile organizării materiale la alte niveluri ale inconștientului.
Grof a propus o variantă respiratorie a psihoterapiei empirice, care constă în activarea inconștientului prin hiperventilație (respirație profundă și frecventă), deblocare; energia conținută în simptomele emoționale și psihosomatice și în transformarea echilibrului energetic existent într-un flux de experiențe. Grof recomandă această metodă de răspuns (catharsis) pentru tratamentul unei varietăți de boli.
Metoda lui Grof se bazează pe o combinație de respirație intensă, orientare introspectivă, schimbare a muzicii, abordare fără judecată cu cartografiere mentală avansată.
Pacientului i se cere să-și asume o poziție înclinată cu ochii închiși, să se concentreze pe respirație și să mențină un model de respirație mai rapid și mai eficient decât de obicei. După 40-60 de minute, este posibil ca tensiunile din corp să formeze un model stereotip de armuri musculare și, în cele din urmă, să se elibereze cu hiperventilația continuă.
Inelele de compresie puternice se pot dezvolta de-a lungul coloanei

vertebrale, ele iau forma unei presiuni intense asupra brâului sau chiar dureri la nivelul frunții sau ochilor, constricția gâtului cu tensiune și senzații ciudate în jurul gurii și maxilarelor, curele strânse în piept, buric și partea inferioară. abdomen. În plus, contracțiile caracteristice, uneori dureroase, apar de obicei la nivelul mâinilor și brațelor, precum și la nivelul picioarelor și picioarelor. În practica clinică, strângerea și tensiunea apar doar într-un anumit loc. Spasmele carpopedale (contracțiile musculare ale mâinilor și picioarelor) reprezintă un răspuns fiziologic obligatoriu al organismului la respirația intensivă rapidă și sunt numite „sindrom de hiperventilație". Sindromul este adesea însoțit de o stare de anxietate (la nevroticii predispuși la isterie), apoi este tratat cu ajutorul tranchilizantelor, injecțiilor cu calciu, sau cu ajutorul unei pungi de hârtie purtate pe față. Pe măsură ce respirația continuă, zonele de contracție, cum ar fi spasmele carpopedului, se relaxează cel mai adesea și, în cele din urmă, persoana atinge o stare extrem de liniștită, senină, cu viziuni de lumină și sentimente de iubire și de unitate.
În timpul hiperventilației, pe măsură ce tensiunile se acumulează și dispar treptat, este util să ne imaginăm că presiunea crește cu fiecare inhalare și se eliberează odată cu expirarea. În acest moment, pacientul (probaționar) poate avea experiențe puternice - copilărie, naștere etc. Efectul hiperventilației este sporit de muzică specială și alte efecte sonore, precum și de prezența altor testeri, mai ales atunci când se lucrează în perechi alternativ. În prima ședință, în decurs de o oră, o treime ajunge la stadiul experienței transpersonale.
În mod ideal, nu este nevoie de nimic în afară de menținerea unui anumit tipar de respirație și deschiderea completă la orice se întâmplă. Uneori, respirația profundă poate provoca elementele de răspuns - țipete, tuse, vărsături. În aceste IJJjPIJJ
În cazuri, aceste reacții abreative ar trebui lăsate să se exprime și testatorul ar trebui să fie readus la respirație controlată cât mai curând posibil.
Este necesar să convingi testatorul să se predea complet senzațiilor și emoțiilor care apar și să caute o modalitate adecvată de exprimare a acestora (sunete, mișcări, posturi, grimase, comoții etc.), principalul lucru este să nu analizezi nimic. . Funcția medicului este de a monitoriza fluxul de energie și presiuni, și de a ajuta la intensificarea proceselor și senzațiilor de manifestare, pentru a facilita experiența și exprimarea lor deplină. Totodata, pacientul trebuie sa relateze pe scurt pe parcursul intregului proces ce se intampla in corpul sau: locuri de blocaje si contractii, incarcari in exces in anumite zone, presiune, durere, spasme, frig, caldura, precum si reactii psihologice - anxietate. , vinovăție, furie, sufocare, greață, presiunea vezicii urinare etc. Atunci când un pacient raportează presiune în cap sau piept, medicul subliniază presiunea în acele zone pur și simplu punând o mână acolo. De asemenea, diferite tipuri de dureri musculare ar trebui agravate prin masaj profund. Dacă pacientul simte că împinge în ceva, medicul oferă rezistență. Prin presiune ritmică sau masaj, medicul trebuie să promoveze vărsăturile sau o tuse spasmodică care se transformă în vărsături sau mucus. Senzația de sufocare și strângere în gât ar trebui să fie însoțită de presiune asupra maxilarului inferior, a claviculei sau a mușchiului scalen.
Principiul de bază al ajutorului unui medic este acela de a susține și întări un anumit proces, în niciun caz impunându-și propriile idei despre ceea ce „ar trebui" să fie. Totul ar trebui să fie automat și natural, ca în cele mai bune practici similare din Est. Muzica trebuie ascultată cu dragoste, abandonându-se complet ei și permițându-i să rezoneze în întregul corp odată cu apariția emoției dragostei sau a lacrimilor, râsete, sunete diverse, mișcări ale sunetelor, mișcări ale brațelor,

picioarelor, capului, tremurului, etc. Apropo, muzica ar trebui să fie frumoasă („cosmică”) și tare, înregistrată curat și să sune de înaltă calitate.
Deci, vedem că după toate raționamentele sale, Grof a luat metodele obișnuite de a influența o persoană în Rusia și în Est: respirație, muzică, concentrare pe senzații și mișcare.
4. METODA GRAHAM
Vizualizarea este utilizarea imaginilor vizuale mai degrabă decât a cuvintelor în procesul de gândire. Cu toții suntem capabili să creăm imagini mentale, cu alte cuvinte, suntem capabili de viziune interioară. Această abilitate este o funcție a părților profunde și antice ale creierului. Din păcate, în cursul evoluției, structurile responsabile pentru funcțiile vorbirii au fost construite peste părțile creierului care creează imagini vizuale mentale. Oamenii |1302JJ au învățat să-și exprime gândurile în cuvinte. Și asta este ascuns
pentru a deveni dependent de imagini vizuale semnificative. Mulți își dau seama de asta doar atunci când „pălăvrăgeala verbală” constantă din creier este dezactivată sau complet suspendată.
O astfel de stare poate apărea și de la sine - în vis, în timpul somnolenței sau gândirii, sau poate fi cauzată intenționat de meditație, hipnoză, antrenament autogen sau o creștere a imaginației creative, adică atunci când suntem relaxați și încetăm să gândim în cuvinte. .
Unii oameni insistă de fapt asupra incapacității lor de a crea imagini vizuale interne. Nu este adevarat. Doar că cuvintele din gândurile lor sunt atât de răspândite încât nu mai acordă nicio atenție imaginilor vizuale și, ca urmare, nu sunt complet conștienți de prezența lor. Imaginația vizuală a unor astfel de oameni este în cea mai mare parte „inconștientă”.
Credința în posibilitatea ca imaginile vizuale să aibă un efect asupra corpului este la fel de veche ca lumea. De îndată ce îți imaginezi că mănânci o lămâie, gura ta se va umple de salivă. Este cunoscut cât de puternice sunt răspunsurile fiziologice cauzate de imaginile vizuale sexuale sau amenințătoare.
Dar nu toată lumea știe că vizualizarea poate provoca o schimbare a vitezei de mișcare a sângelui, a concentrației de zahăr în acesta, poate afecta procesele de digestie, poate afecta activitatea inimii, poate modifica tensiunea arterială, crește sau scădea transpirația, tonusul muscular, poate afecta dimensiunea pupilei, chiar și apariția veziculelor.
Studii experimentale și clinice recente au confirmat că imagistica poate afecta chiar imunitatea. Anumite imagini vizuale îmbunătățesc răspunsurile celulelor albe din sânge și ale hormonilor la testele standard care imită stresul psihologic.
Observații ca acestea demonstrează că vizualizarea poate ajuta la controlul funcțiilor fiziologice despre care se credea anterior că sunt incontestabil involuntare. Aceasta înseamnă că imaginația umană poate fi folosită pentru tratament, adică pentru a regla bătăile inimii, a reduce tensiunea arterială și a dirija multe alte funcții fiziologice folosind imagini vizuale. În plus, vizualizarea păstrează efecte benefice pentru o lungă perioadă de timp.
Mecanismul impactului vizualizării asupra corpului uman nu este încă pe deplin înțeles, dar se pare că imaginile construiesc un fel de punte între conștiință și organe, de-a lungul căreia informația curge din sfera psihicului în sfera fiziologiei și invers. .
Imaginile dau un „raport” mai direct și mai imediat asupra conținutului „inconștientului” nostru decât vorbirea. Spre deosebire de cuvintele care, apar în mintea noastră, sunt mai întâi aranjate în conformitate cu regulile gramaticale și abia apoi pronunțate, viziunile aproape că nu sunt filtrate de minte.

despre
Efectele fiziologice se pot datora stresului psihologic și emoțional al imaginilor vizuale. Acest proces este cunoscut sub numele de imaginație activă sau vizualizare creativă. Efectele fiziologice sunt uneori cauzate fără participarea conștiinței. Imaginile mentale, care apar de obicei ca răspuns la impresiile psihologice, implică schimbări fiziologice.
De exemplu, dacă îți imaginezi în mod constant cum te amenință cineva cu ceva, corpul tău va fi în permanență pregătit pentru protecție. Tensiunea arterială va crește, ritmul cardiac va crește, iar mușchii se vor încorda.
Vizualizarea este foarte captivantă și ne captează complet atenția. Alternarea și coexistența simultană a diferitelor imagini vizuale în imaginație creează sentimentul unui timp special, complet fără legătură cu cursul său real. Acest lucru vă permite să reduceți stresul și să eliberați tensiunea fizică care decurge din gândurile neliniştite.
Vizualizarea are multe aplicații diverse, dar atenția oamenilor de știință a fost atrasă asupra lor doar relativ recent. Până în anii șaptezeci, tot ceea ce era generat de imaginație nu a fost considerat un obiect demn de cercetare științifică și a rămas eparhia poeziei.
Psihologii au atras atenția asupra acestui fenomen numai după ce au înțeles ce realizări în memorarea a ceva pot fi obținute cu ajutorul imaginației vizuale. Apropo, actorii își antrenează memoria de mult timp, recurgând în mod special la vizualizare.
Unele dintre posibilele aplicații de vizualizare sunt discutate pe scurt mai jos.
Una dintre cele mai ușoare moduri de a vă aminti orice listă este să legați primul și al doilea element în aceeași vizualizare, apoi să veniți cu o altă imagine pentru a atașa al treilea element și așa mai departe. O astfel de metodă „în lanț” poate fi aplicată atât ideilor, cât și acțiunilor și, în acest fel, le memorăm în succesiunea dorită.
O altă modalitate de a memora lista este să vă imaginați o stradă familiară mental și să aranjați secvențial anumite imagini în apropierea reperelor de pe ea. Atunci va fi ușor să vă amintiți aceste puncte prin reproducerea în succesiunea dorită a reperelor unei străzi sau zone cunoscute. Deci imaginile vizuale pot fi un instrument puternic pentru memorare și învățare.
Înainte de a planifica sau de a efectua cercetări, este necesar să folosiți vizualizarea pentru
chit reprezentare mentală a rezultatului final al planului.
Luând în considerare mental ceea ce faceți sau pe cale să faceți, puteți vedea în prealabil defectele probabile ale desenelor dvs. și puteți găsi o modalitate de a le elimina. Aveți capacitatea de a anticipa problemele și modalitățile de a le depăși. Exact [1304JJ la fel> ca crearea unei opere literare sau implementarea
Un experiment științific este precedat de idei bine definite, reluând mental orice activitate, iar consecințele acesteia ajută la rezolvarea problemelor și la creșterea productivității.
Sportivii fac adesea acest lucru într-un mod similar - ei „pierd * în mintea lor toate etapele competiției viitoare. Acest lucru le permite să depășească anxietatea, nesiguranța sau îndoiala.
Deoarece vizualizarea distrage atenția de la tot ce este în jur, este folosită pentru a elibera tensiunea și stresul, pentru a se adapta la condițiile de muncă, în afaceri și comerț și pentru a construi încrederea în sine.
Vizualizarea a fost folosită de mult timp în psihoterapie pentru a ajuta la descoperirea și explorarea proceselor inconștiente.
Este inclusă în multe metode psihoterapeutice moderne de tratament, inclusiv psihanaliza, analiza jungiană, terapia Gestalt, psihosinteza,

modificarea comportamentului, terapia aversivă și de rol, neuroterapie etc.
Vizualizarea este folosită pentru a consolida un sentiment de control asupra situației și pentru a dezvolta capacitatea de a face față unei varietăți de situații, mai degrabă decât de a le evita. Vă permite să reduceți teama de dificultăți și să învățați să căutați oportunități pentru un comportament rezonabil în orice condiții. Vizualizarea oferă acces la impresii din trecut, inclusiv la cele experimentate în copilăria timpurie, când vorbirea nu era încă dominantă.
Poate îmbogăți tărâmul emoțional al vieții tale, poate depăși autoprotecția și rezistența internă și poate sugera căi necunoscute de recuperare atunci când tratamentul ajunge la o fundătură.
De obicei, terapeuții preferă să lucreze cu pacienți la care imaginile vizuale apar spontan. Dar dacă imaginația pacientului este prea limitată sau medicul dorește să schimbe radical natura activității mentale a persoanei, vizualizarea este ajustată de terapeut însuși.
Imaginile provocate sunt comparabile doar cu un vis în stare de veghe, când o persoană care a primit primul impuls de la altul experimentează o nouă experiență pentru sine, care îi permite să-și confrunte inconștientul. Desigur, el (și adesea destul de impresionant) raportează totul la propriile circumstanțe și probleme din viața reală. Eficacitatea vizualizării ghidate a făcut ca această metodă să fie foarte comună în psihologii de psihoterapie și consiliere.
Vizualizarea este utilizată pe scară largă în medicină și în domenii conexe, unde beneficiile clare ale acesteia, susținute de cercetare, sunt din ce în ce mai recunoscute.
Durerea fizică este de obicei dificil de vorbit, în special copiilor mici, iar metodele de evaluare a durerii bazate pe imagini vizuale au fost dezvoltate special pentru a depăși limitările de vorbire și pentru a obține o perspectivă mai profundă.
inovații în ideile copiilor despre durere. [JjOSJJ
În plus, vizualizarea este utilizată pe scară largă de medici pentru a analiza și atenua suferința pacienților de la apariția durerii somatice cauzate de cauze psihologice, precum vinovăția și anxietatea. În zilele noastre, imagistica a devenit baza multor proceduri utilizate în clinicile specializate pentru gestionarea durerii.
Terapiile bazate pe imaginație au fost promovate pe scară largă de specialistul american în cancer Carl Simonton.
Combinând realizările cercetării științifice în multe domenii ale medicinei, ei au ajuns la concluzia că factorii emoționali și mentali joacă un rol semnificativ atât în susceptibilitatea la boli teribile, inclusiv cancer, cât și în vindecarea lor.
În consecință, primul pas către îmbunătățirea stării de bine a pacientului este să îi explicăm importanța noilor metode de tratare a bolii sale și atitudinea lui față de recuperare.
Soții Simonton au avertizat că însuși diagnosticul de cancer, devenind cunoscut pacientului, provoacă deja stres și alte reacții negative în el - frică, deznădejde și disperare, care suprimă imunitatea pacientului cu cancer și îi agravează starea.
Au devenit convinși că vizualizarea ar putea ajuta astfel de pacienți în multe feluri. În primul rând, oferă unei persoane posibilitatea de a se relaxa, ameliorează tensiunea și astfel ajută să reziste la stres. Deci, în opinia lor, imunitatea poate fi întărită.
În plus, soții Simonton cred că vizualizarea poate sprijini pacientul, asuprit de frică, deznădejde și neputință. Permite pacientului să dobândească controlul asupra situației și să schimbe atitudinea față de aceasta.
Imaginile vizuale facilitează și sarcina medicului. Fără aplicarea lor, este imposibil de înțeles îndemnurile disperate care roiesc în

subconștientul suferindului și de a avea acces la procesele profunde care îi determină starea.
Carl Simonton și-a învățat pacienții modalități simple de relaxare și i-a ajutat să păstreze în minte imagini ale locurilor în care odată le-a plăcut să se afle. Apoi le-a cerut pacienților să-și imagineze starea sub orice formă care le-a venit în minte, precum și să reproducă vizual episoadele tratamentului pe care îl primiseră deja. Apoi au trebuit să-și imagineze cum, ca răspuns la proceduri, tumora se va micșora sau pur și simplu
răspunde la tratament.
Din cei 159 de pacienți diagnosticați cu cancer în stadiu terminal care au fost tratați cu imagistică în cei patru ani anteriori anului 1978 și dintre care niciunul nu era de așteptat să supraviețuiască mai mult de un an, 22,2% au obținut o vindecare completă. În alți 7%, boala s-a diminuat, iar în 27% s-a stabilizat.
O creștere suplimentară a tumorii a fost observată la 31% dintre pacienți, dar aceștia au trăit și de 1,5-2 ori mai mult decât se aștepta. Elan. Chiar și cei care au cedat bolii au rămas mult mai activi și și-au evaluat calitatea vieții ca fiind mai bună decât fără tratament. Toate acestea s-au întâmplat prin vizualizare.
De atunci, afirmația lui Simonton că imagistica ar trebui adăugată terapiilor convenționale în lupta împotriva cancerului a fost susținută de o mare cantitate de dovezi independente, inclusiv în tratamentul copiilor.
Studiile ulterioare au confirmat că imagistica are multe efecte, inclusiv ameliorarea pacienților. S-a demonstrat că reduce semnificativ durerea, greața, anxietatea și contracarează eficient efectele secundare nedorite ale chimioterapiei.
Deși rămâne nevoie de cercetări specializate sub control strict, metodele terapeutice imaginative, inclusiv imagistica, au fost adoptate cu mare entuziasm în Europa și Statele Unite și au devenit foarte răspândite. În Anglia, aceștia sunt tratați cu mai multă precauție, dar și acolo, într-o serie de spitale, imagistica este inclusă în programele terapeutice pentru tratamentul cancerului.
Cu toate acestea, până în prezent, nu există dovezi definitive că imagistica este eficientă în tratarea cancerului fără utilizarea metodelor medicale convenționale, cum ar fi chirurgia, chimioterapia sau cancerul.
dioterapie.
Diverse opțiuni imagistice sunt eficiente în abordarea unei game de probleme medicale, inclusiv boli cronice, leziuni severe ale membrelor, artrita reumatoidă, arsuri,
alcoolismul, consecințele stresului și tulburările în timpul nașterii. S-a demonstrat o îmbunătățire a imunității indusă de imagistică. Sunt recunoscute și beneficiile acestei metode în tratamentul SIDA.
Imagistica este acum utilizată pe scară largă ca ajutor în abordările medicale convenționale în diagnosticarea și tratarea bolilor, atenuând sentimentele de anxietate și durere asociate cu acestea.
În plus, ajută pacienții să facă față problemelor asociate cu anumite tratamente (radioterapie, chimioterapie, intervenții chirurgicale etc.), și familiile acestora cu consecințele acestei boli (invaliditate, izolare și eventual deces).
Mare parte din ceea ce se spune despre vizualizare este impresionant. Eficacitatea sa într-un număr de cazuri a fost confirmată de cercetători. Cu toate acestea, există adesea exagerări în conversații. Câteva mesaje despre acțiunea benefică
Efectele imagistice și ajutorul pe care îl oferă în tratarea cancerului și a altor boli grave au dus la afirmații
de parcă numai imaginația ar putea vindeca cancerul.

Unii medici susțin îndepărtarea de tratamentele convenționale pentru cancer și SIDA în favoarea imagisticii.
Unii oameni își atribuie propriul tratament acestui tratament, iar credința lor a influențat puternic promovarea imagistică ca metodă de auto-tratament și includerea acesteia în programele terapeutice pentru cancer și SIDA.
Cu toate acestea, în ciuda abundenței de dovezi împrăștiate despre impactul imaginilor vizuale asupra evoluției bolii, există încă prea puține dovezi științifice convingătoare că acestea se vindecă de la sine.
Cu toate acestea, diferite moduri de a evoca imagini vizuale în minte au fost incluse într-o serie de abordări ale autovindecării, iar vizualizarea care vizează dezvoltarea personală, renașterea psihologică sau spirituală sau atingerea sănătății mintale este utilizată pe scară largă ca o modalitate de auto-vindecare. cunoștințe și auto-susținere.
Vizualizarea este unul dintre fundamentele sistemului de transformare socială și psihologică cunoscut sub numele de New Age.
Utilizarea pe scară largă a imagisticii în clinică pare multora a fi extrem de inovatoare, dar de fapt nu există nimic nou în această metodă pentru medicină. În orice sisteme tradiționale de vindecare din lume, vindecătorii au diagnosticat și tratat de mult bolile cu ajutorul imaginilor vizuale pe care le-au evocat în mintea pacienților lor.
Vechii egipteni și grecii credeau că dormitul în sanctuare induce vise care oferă indicii despre cauzele anxietății, fricii, vinovăției și alți factori emoționali care stau la baza bolii. În plus, imaginile vizuale au ajutat la inspirarea pacienților cu un optimism care a fost foarte util pentru recuperare.
De-a lungul istoriei omenirii, medicii au folosit în mod destul de conștient puterea imaginației atunci când au folosit placebo – un mijloc de simulare a procedurilor medicale care nu au putere de vindecare și sunt folosite mai degrabă pentru a calma pacientul.
Placebo s-a dovedit a fi la fel de eficient ca și tratamentele cunoscute pentru o varietate de afecțiuni, de la fân
febră până la artrita reumatoidă.
S-a atras o atenție semnificativă asupra efectelor placebo negative, sau „nocebo”, atunci când un tratament nu funcționează pentru că pacientul nu crede în el. Se dovedește că succesul curei în
depinde în mare măsură de modul în care pacientul este capabil să se prezinte
spuneți-vă că medicamentul chiar ajută și că se îmbunătățește. În această perspectivă, toate cazurile de recuperare sunt de autovindecare. O înțelegere mai profundă a esenței imagisticii și a posibilităților sale poate duce la aplicarea sistematică a acesteia în practica medicală în viitor.
Vizualizarea nu este una dintre proprietățile speciale ale conștiinței, inerente doar proprietarilor unui potențial creativ puternic.
Aproape toți oamenii posedă această abilitate și o folosesc de bunăvoie.
Pentru majoritatea dintre noi nu este dificil să creăm o imagine vizuală în imaginația noastră. Cu toate acestea, |1308JJ dacă ați neglijat anterior posibilitățile dvs
vizualizări, poate fi nevoie de multă practică pentru a învăța cum să apelați imagini vizuale vii.
Dacă te consideri lipsit de imaginație sau mai puțin imaginativ decât alții, atunci pur și simplu ți-ai folosit rar imaginația.
Amintiți-vă: imaginația are nevoie de antrenament. Dacă nu este exercitat în mod regulat, va rămâne slab și nedezvoltat. Imaginile vizuale nu vor putea apărea ușor și natural, vor deveni vagi și trecătoare și va fi dificil să le păstrați.

Termenul „exercițiu de imaginație” poate fi confuz. Probabil veți avea chiar impresia că imaginația este o muncă atât de grea și agitată încât nu o puteți face corect.
Cu toate acestea, antrenamentul imaginației nu este deloc ca exercițiul fizic. Nu necesită tensiune musculară sau chiar efort mental. De fapt, vizualizarea nu este o modalitate de a „face” ceva cu orice preț, ci dimpotrivă, cheia vizualizării de succes este relaxarea.
Se susține adesea că relaxarea profundă a întregului organism este necesară pentru a crea imagini mentale și se recomandă utilizarea unei tehnici speciale înainte de vizualizare. Cu toate acestea, acest tip de relaxare nu este de obicei necesar pentru vizualizare, deși poate ajuta dacă ești încă prea tensionat sau gândurile tale sunt prea agitate, deoarece astfel de stări suprimă complet fantezia.
Când aveți îndoieli, veți putea vizualiza? - poate fi o reflectare a nesiguranței tale generale, care se manifestă ori de câte ori este necesar să faci ceva pentru a atinge scopul propus. Îndoiala, anxietatea și sentimentele similare provoacă tensiune musculară și împiedică relaxarea și, prin urmare, apariția imaginilor vizuale. De teamă că vizualizarea ta va eșua nu va face decât să crească probabilitatea acestui rezultat.
Dacă, după ce începi să vizualizezi, descoperi că conștiința ta rămâne „golită”, nu-ți face griji: cel mai probabil, aceasta este o consecință a excesului de zel. Și acest lucru este complet contraindicat în acest proces, deoarece orice efort creează tensiune care suprimă vizualizarea. Este mai bine să renunțați la orice încercare și să permiteți imaginilor vizuale să apară spontan. Dar asta poate dura timp.
Vizualizarea nu necesită efort, dar este imposibil fără autodisciplină. Cu cât exersați mai regulat, cu atât va fi mai probabil să obțineți un rezultat bun. Cu toate acestea, este posibil să nu reușiți întotdeauna să „găsiți” momentul potrivit pentru astfel de activități. Cel mai probabil, va trebui să fie „selectat” sau „creat”.
Cât timp alocați pentru vizualizare va depinde de răspunsul la întrebarea de ce aveți nevoie de el și de cât de ușor îți va fi să-l încorporezi în activitățile tale zilnice.
Dacă aveți nevoie de vizualizare ca mijloc de relaxare, autodescoperire, dezvoltare personală, rezolvare de probleme sau creativitate, 20-30 de minute sunt de obicei suficiente. Dacă aveți nevoie de el ca ajutor în tratament, pentru a face față durerii sau ca consilier atunci când planificați studii, repetiții, muncă calificată sau pentru a lua o decizie, un regim de mai multe ședințe pe zi va fi mai potrivit. Fiecare durează mai puțin de 20 de minute.
Dacă vă este dificil să rezervați 20 de minute pe zi pentru vizualizare, luați în considerare de ce se întâmplă acest lucru și cum vă poate afecta stilul de viață și pe dvs.
Lipsa imaginilor mentale se datorează adesea faptului că perioada de timp în care ai încercat să le faci vizibile a fost prea scurtă și ai renunțat extrem de repede. Nu fi nerăbdător. Pentru că atunci, în loc de relaxare, va apărea tensiune, în care viziunile nu apar atât de ușor pe cât ne-am dori, iar vizualizarea devine din ce în ce mai dificilă.
Dacă în procesul de vizualizare observi semne de nerăbdare în tine, asta poate însemna că o stare similară se va reflecta în celelalte probleme ale vieții tale.
Momentul cel mai potrivit pentru vizualizare ar fi timpul anterior mergi la culcare sau in pat, cu exceptia cazului in care folosesti vizualizarea ca remediu pentru insomnie, deoarece este foarte probabil sa iti faca somnolenta.
Este greu să stai treaz dacă ești prea confortabil, ca într-un scaun sau o canapea. Cu toate acestea, chiar și în condiții foarte incomode, nu va fi posibilă efectuarea unei sesiuni de vizualizare.

Acesta este motivul pentru care se recomandă să începeți vizualizarea atunci când stați confortabil, cu un sprijin bun pentru spate, brațe și picioare. La
decât picioarele trebuie să fie ferm pe podea, mâinile să se sprijine pe șolduri sau pe brațele scaunului și nicio parte a corpului nu trebuie răsucită sau răsucită. Este mai bine să scapi de îmbrăcămintea strâmtă, să scoți pantofii și ochelarii.
Închiderea ochilor va ajuta la vizualizare, dar nu trebuie. Majoritatea oamenilor evocă cu ușurință imagini vizuale cu ochii deschiși. Cu toate acestea, în al doilea
ceai, nivelul de percepție vizuală care concurează cu vizualizarea este redus și poți acorda mai multă atenție imaginilor care apar în imaginația ta.
Excepție fac persoanele care poartă lentile de contact. Cu ochii închiși, vor simți imediat disconfort. Dacă faci parte din această categorie de oameni, este mai bine pentru tine să nu închizi ochii, ci pur și simplu să-ți concentrezi ochii pe un punct de pe podea sau pe perete. Același lucru ar trebui să fie făcut dacă nu puteți închide ochii din cauza unui fel de defect fizic, a consecințelor unei răni sau a unei intervenții chirurgicale.
Indiferent de ora și locul pe care alegeți să vizualizați, încercați, cel puțin inițial
această sesiune zilnic. După puțină practică, vei putea elimina cu ușurință interferențele externe, iar mediul va deveni în cea mai mare parte indiferent pentru tine.
De exemplu, am desfășurat cu succes ședințe într-o cameră de spital plină de pacienți, într-o cameră chiar deasupra sălii de bal, în săli de clasă zgomotoase și pe fundalul sunetului sirenelor unei mașini de pompieri, unei ambulanțe, zgomot stradal, furtună și furtună. .
Bunăstarea în acest caz este mult mai importantă decât situația. Pentru majoritatea oamenilor, anxietatea apare dacă în sesiune sunt străini, prieteni sau cunoscuți, care sunt aglomerați mai mult decât de obicei. Prin urmare, este foarte important să găsești un loc în care să te simți calm și absolut relaxat.
În practică, găsirea unui astfel de loc este adesea dificilă. Mulți dintre cei care au început vizualizarea adesea din acest motiv refuză să-și continue studiile, chiar dacă au primit beneficii clare de la ei. Acest comportament este deosebit de comun în rândul femeilor care se simt vinovate că își pierd timpul cu ele însele și își fac griji că alții le vor considera prea ocupate cu ei înșiși.
Bărbații se simt adesea vinovați de „răcire” atunci când vine vorba de a face afaceri, de a-și câștiga existența și de a-și atinge obiectivele.
Dacă sunteți îngrijorat de ceea ce va crede familia, prietenul sau curățătorul de geamuri când vă va vedea stând cu ochii închiși, găsiți un loc departe de public, unde să nu fiți deranjat, cum ar fi în baie, chiar și daca trebuie.inmuiati acolo timp de 20 de minute.
Dacă vă este dificil să vă disciplinați suficient pentru a vizualiza în mod regulat, ar fi mai bine să vă alăturați sau să organizați singur un grup și să învățați și să discutați colectiv întreaga serie de exerciții care vor fi descrise mai târziu în această carte. O astfel de conversație poate fi foarte utilă și interesantă. Într-un fel sau altul, dar pentru a obține rezultate pozitive, trebuie să exersăm sistematic vizualizarea.
S-ar putea să fii oprit nu atât de teama că nu vei putea crea imagini vizuale în tine, cât de anxietatea că fantezia ta se va juca brusc prea mult. Sau dintr-o dată, în loc să-ți ții imaginația pe o lesă lungă, vrei să-i pui căpăstru.
Apoi se va întâmpla ceva de genul ceea ce se întâmplă când călărețul strânge hăițele prea mult, iar calul începe să se învârtească pe loc și nu se mișcă deloc înainte, nici măcar încet. Dacă nu renunți la căpăstrul

pe care l-ai pus pe tine când începi să vizualizezi, imaginația ta va merge și ea în cerc, revenind mereu la același lucru și nemergând nicăieri mai departe.
Dacă dintr-o dată imaginația ta începe să arunce tot felul de - Kg - - tot felul de lucruri - va da afară complet neașteptat, complet imagini inacceptabile, puteți, desigur, să încercați să o aduceți sub control. Dar, în acest caz, îți vei lipsi complet eforturile de orice semnificație, la fel ca frânarea unui cal, nu îi vei permite să meargă unde dorește.
Când începeți să vizualizați, trebuie să surprindeți prima imagine care vă vine în minte și să îi dați timp să se clarifice, să devină distinctă. Nu rezista nici unei alte imagini laterale și nu le suprima cu nerăbdare înainte ca acestea să fie complet formate.
Dacă vrei să dai frâu liber imaginației, trebuie să-l ajuți pe „călăreț” – mintea – să se relaxeze, să uite de diferitele considerații, temeri și griji care predomină în gândurile tale. Poate că aici va apărea o nouă sursă de anxietate - teama că tu, chiar și temporar, vei pierde controlul asupra minții tale și chiar asupra minții tale însăși.
Cu toate acestea, de fapt, vizualizarea, dacă este ceva, contribuie la întărirea conștiinței și a autocontrolului. Dacă te eliberezi de limitările pe care mintea le impune de obicei, atunci nu numai că vei putea deveni conștient de procesele fizice, fiziologice, emoționale care sunt de obicei în afara controlului tău semnificativ, dar vei învăța și să ai un impact direct asupra lor.
Nu ar trebui să vă fie teamă că vă veți pierde sub o grămadă de propriile voastre fantezii și, privind în „eu”, vă veți pierde atât mintea, cât și pe voi înșivă acolo, ca într-o imagine în oglindă multiplă. Uitați că în tradiția noastră culturală, introversia, sau întoarcerea spre interior, în propria lume, autoaprofundarea, este adesea considerată drept motivul care face ca o persoană să fie detașată, de altă lume, să piardă treptat orice contact cu re
alitate.
Dar se poate întâmpla și contrariul - vei fi deranjat de propria ta lipsă de imersiune în fantezie. Ca rezultat, vei deveni, parcă, un observator exterior al scenelor care se desfășoară în propria ta imaginație - un observator care este complet absorbit în sine și încearcă să facă totul să meargă așa cum ar trebui. Cu toate acestea, acest lucru nu reduce în niciun fel valoarea și eficacitatea viziunilor mentale. Chiar și fără a te scufunda complet în imagini fanteziste, le poți folosi foarte eficient.
Poți să te gândești la vizualizare ca fiind copilăroasă și stupidă, fără a fi prea interesat de ea. Nu există nicio îndoială că copiii sunt angajați în mod constant în vizualizare. Pentru ei, fantezia este aceeași realitate. Lumea interioară plină de imagini, pe care adulții trebuie să le redescopere, le va fi deschisă de la sine. Nu este format din tehnici speciale, dar servește în mod destul de natural ca sursă de creativitate și abilități ale copiilor.
inveti.
Încurajând imaginația copiilor, contribuim la capacitatea lor de a învăța și de a se adapta la lume. Și acesta nu este deloc o postare glu-
ÎJL312JJ. Ceea ce este cu adevărat absurd este tendința
mulți adulți își neglijează propria imaginație și, prin urmare, își limitează creativitatea și capacitatea de adaptare la situația care apare.
Este înfricoșător să te uiți în tine, în adâncurile sufletului tău. Deodată apare ceva groaznic și nu îți vei mai pierde mințile, ci sufletul? Astfel de temeri sunt adesea alimentate de liderii religioși care văd zonele reale, dar ascunse ale conștiinței, ca pe scaunul diavolului.

Deoarece astfel de părți secrete, întunecate sau întunecate ale personalității sunt adesea asociate cu răul, nebunia sau păcatul, oamenii caută nu doar să le ascundă, ci și să scape de ele cât mai curând posibil.
Cu toate acestea, ne sunt ascunse și multe calități pozitive, să spunem instincte normale, reacții adecvate, concepte reale și impulsuri creative. Dacă este ignorată, această situație poate duce la suferință mentală și fizică. De aceea, pentru a-ți menține cât mai bine integritatea, trebuie să fii conștient de toate aspectele propriei tale personalități. Ele trebuie recunoscute și recunoscute. O astfel de dorință nu poate decât să te avantajeze.
Adesea, experiența întâlnirii cu imagini vizuale care de obicei provin din zone ascunse ale conștiinței și le evidențiază poate fi foarte neplăcută, chiar dureroasă. Acest lucru vă poate provoca o rezistență internă puternică. Dar dacă te uiți mai adânc în cauzele rezistenței, se dovedește că reflectă exact acele convingeri și presimțiri negative care te împiedică să obții succesul. Și pot fi schimbate doar atunci când sunt scoase la suprafață.
Atenția excesivă la cea mai mică durere și la alți factori deranjanți - zgomote, curenți de aer etc. - de regulă, distrage atenția și nu vă permite să întâlniți lumea imaginației. În spatele tuturor acestor lucruri se ascunde reticența noastră obișnuită de a privi înăuntru. Vizualizarea va da efectul maxim doar atunci când identificați cauzele rezistenței voastre interne și găsiți puterea de a o depăși.
Adesea nu ne grăbim să facem cunoștință cu părțile ascunse, necunoscute chiar și pentru noi înșine ale propriei noastre personalități din frică: este înfricoșător să ne vedem așa cum ești, fără înfrumusețare și să ne recunoaștem propriile noastre slăbiciuni; este groaznic chiar să ne imaginăm consecințele pe care o astfel de întâlnire le va avea asupra vieții noastre ulterioare. Ține minte că, dacă nu-ți depășești frica, vei continua să fii blocat cu problemele tale enervante, în loc să-ți asumi responsabilitatea pentru a te transforma. Dacă ești capabil să recunoști problema care te chinuie, este important să încerci să înțelegi consecințele descurajante ale posibilelor schimbări.
Este posibil să nu fii conștient de propria ta dorință de a te uita în tine și de a nega că o ai. În orice caz, tendința de rezistență internă este ușor de determinat de răspunsul tău R la vizualizare. Din vizualizare este puțin probabil să fie |L313JJ
bine dacă preferi să mergi cu fluxul sau doar să adormi. Somnul oferă adesea o oportunitate de a evita nevoia de a face ceva; este o modalitate încercată și adevărată de a te ascunde de tine, de responsabilitățile tale și de temerile tale.
„Fără să schimbăm nimic, ne agățăm cu încăpățânare de ceea ce înțelegem, chiar dacă este vorba de gratiile propriei noastre închisori”, remarcă John le Carré despre acest lucru. Când ne întâlnim față în față cu Sinele nostru, putem obține eliberarea - de aceea este important să ne străduim să cunoaștem îndeaproape tocmai acele imagini care provoacă dorința de a evita întâlnirea cu ele.
Vizualizarea vă poate provoca convingerile sau vă poate schimba modul în care vă gândiți despre voi înșivă. Dacă credeți că nu ar trebui să vă pierdeți timpul cu vizualizarea, atunci rețineți că astfel de „trebuie” și „nu ar trebui” sunt adesea surse de stres, boală și fluctuații comportamentale. Trăind astfel de îndoieli, nu te vei putea relaxa și distrage atenția de la problemele din jurul tău, chiar dacă îți dorești cu adevărat.
De exemplu, lui Jean îi plăcea să-și imagineze rătăcirea într-o pădure de pini plină de balsam, dar mirosul imaginar de pâine arsă îi reamintea repede că îndatoririle casnice nu trebuie neglijate. Din păcate, nu avea prea multă logica din asemenea plimbări. Încearcă să te pui în locul lui

Jean și îți va fi mai ușor să explorezi regulile de comportament pe care o persoană și le stabilește. Observați că ele sunt cauza anxietății și a multor probleme de bază.
Absența imaginilor poate indica și rezistența dumneavoastră la autocunoaștere. În fața unei astfel de dificultăți, este important nu numai să țineți cont de ea, ci și să înțelegeți asta
asta te oprește.
Dacă în general nu există probleme cu vizualizarea, dar unele imagini te deranjează, atunci ar trebui să iei în considerare că îți pot contesta ideile despre tine și unele convingeri. Unele viziuni pot trezi rezistență internă, deoarece nu corespund stereotipurilor deja stabilite de comportament, aspect, stil de viață etc. Este posibil ca îndoiala ta să se reflecte aici, deoarece opiniile și convingerile pe care nu vrei să le testezi , nu poate fi considerat atât de puternic.
Găsind rezistență la unele imagini sau prinzând dorința de a le „bloca”, încercați să găsiți explicații sau justificări pentru acest lucru. De exemplu, nu vă puteți crea o imagine cu dvs. sărind în mare pentru că vă este frică de apă în general,
pentru că nu poți înota.
Indiferent de orice semnificație simbolică pe care apa o poate avea pentru tine personal, o astfel de reacție dezvăluie motivul care îngustează posibilitățile fanteziei tale și gradul în care anumite așteptări (de obicei negative
nye) te limitează, forțându-te să nu te apuci de studiul reacțiilor tale la o nouă experiență pentru tine.
Dificultatea poate deveni mai pronunțată atunci când utilizați vizualizarea pentru a obține un anumit rezultat. În munca lor cu pacienții cu cancer, Carl și Stephanie Simonton au văzut cazuri în care pacienții au refuzat să includă imagistica în arsenalul lor de strategii de adaptare, deoarece au simțit că este necinstit să-și imagineze că o tumoare se micșorează atunci când li s-a spus clar că crește. Vizualizarea le-a subminat înțelegerea realității a ceea ce se întâmpla și, poate, a ei înșiși ca oameni care au fost sinceri în toate.
Este important să înțelegeți că vizualizarea intenționată nu este un mijloc de auto-amăgire. Aceasta este o metodă de auto-gestionare, deoarece în viziuni pacientul nu vede ce se întâmplă acum, ci la ce ar trebui să se străduiască. Sub convingerea că vă înșelați imaginându-vă în mintea voastră cum face față corpului dumneavoastră unei tumori, poate exista o teamă insuportabilă de boală și îndoieli constante cu privire la capacitatea organismului de a o depăși. De aceea ar trebui să priviți cu atenție imaginile, a căror creare și percepție vă provoacă dificultăți sau dorința de a le schimba. De asemenea, este necesar să înțelegem motivele unor astfel de reacții.
Puteți rezista propriei imaginații și pentru că nu doriți să vă simțiți mai bine sau să vă vedeți problemele rezolvate. Este posibil să nu știți motivele pentru aceasta; în acest caz, ori de câte ori întâlnești propria rezistență internă la vizualizare, ar trebui să te întrebi nu numai ce vei câștiga din schimbarea situației, ci și ce vei pierde făcând asta.
S-ar putea să nu vrei să iei în considerare unele aspecte ale vieții tale, crezând că încă nu a venit momentul pentru asta. În acest caz, asigurați-vă că amânați utilizarea vizualizării până când sunteți pregătit pentru schimbare și începeți să vă bucurați și nu vă opuneți înțelegerii adevărului pe care această vizualizare îl aduce cu ea.
La început, este posibil să aveți îndoieli dacă tot ceea ce vă imaginați este într-adevăr creat doar de imaginație? Puteți număra - deoarece imaginea nu este complet fictivă, în esență nu este un produs pur al imaginației și, prin urmare, o veți respinge ca un produs al memoriei și nu al fanteziei. În acest caz, este posibil să aveți tendința de a

confunda obiectivul și subiectivul, adică aveți dificultăți în a face distincția între lumea externă și cea internă.
Probabil crezi că dacă obiectele din scena imaginată se potrivesc cu realitatea, atunci imaginea în sine reflectă lumea exterioară, și nu ideea ta internă despre aceasta. Este posibil să nu acordați atenție semnificației simbolice ascunse a imaginilor pe care le evocați din cauza existenței corespondențelor lor pe-al în prezent sau trecut. [1315 JJ]
Dacă te îndoiești de valoarea imaginilor care vin la tine, întreabă-te de ce, dintre toate obiectele, oamenii sau scenele pe care le-ai putea imagina, le-ai evocat pe acelea și nu pe altele.
Din moment ce tu ești creatorul imaginii, nu se poate ca el să nu spună absolut nimic despre tine, despre creatorul lui. Și atunci ce spune despre tine? Examinează cu atenție imaginea care apare și încearcă să înțelegi ce poți învăța din ea, ce să înveți.
O mare parte din ceea ce „vedeți” în lumea reală este de fapt doar o născocire a imaginației. Realitatea nu poate fi privită ca ceva imuabil, existent în afara ta, fixat odată pentru totdeauna, dincolo de controlul tău. Din păcate, de multe ori nu ai idee în ce măsură creezi personal realitatea cu așteptările, presupunerile și convingerile tale și, în consecință, cât de largi sunt alegerile tale de viață.
Având în vedere circumstanțele vieții tale ca fiind date și reacția ta la ele ca fiind inevitabilă, cel mai probabil ai tendința de a vedea chiar și stresul ca pe ceva inevitabil. Dacă este așa, atunci îți este greu să crezi că, dezvoltând noi vederi și senzații în tine, tu însuți ești capabil să creezi o realitate diferită, că poți vedea lucrurile într-o lumină complet diferită, pe care poți să le găsești. puterea și oportunitățile din tine de a decide într-un mod nou problemele dureroase și, prin urmare, de a reduce nivelul de stres și chiar de a scăpa de el cu totul. Dacă îți este greu să nu identifici imaginile cu realitatea, s-ar putea să nu realizezi că astfel de realități ale vieții tale, cum ar fi frica, anxietatea, așteptarea unor probleme viitoare și prejudecăți, pe scurt, orice idei despre tine și corpul tău sunt, de asemenea, parțial sau complet. imaginare, asemănătoare cu problemele pe care le creează, care sunt complet evitabile.
Pentru mulți oameni, realitatea lor (inclusiv concepte uneori complet fantastice despre ei înșiși, despre ceilalți și despre lumea din jurul lor, precum și amenințări imaginare și surse de frică) este în mare măsură o creație a imaginației.
Problema apare atunci când această realitate imaginară te ține cuplat și nu vezi diferența dintre ea și realitatea reală. Multe forme de agresiune sunt o reacție la insulte imaginare, iar frica poate apărea nu din pericolul real, ci din simpla așteptare la acesta.
Vizualizarea ne permite să ne vedem și să ne acceptăm pentru ceea ce suntem cu adevărat, și nu sub masca unor idealuri efemere. Pentru a te elibera de captivitatea fanteziei, nu trebuie să ignori
să le cercetăm, dar să le examinăm cu atenție.
Acesta este singurul mod de a descoperi noi calități în tine, de a-ți realiza potențialul și de a opera cu succes în lumea reală. Cu ajutorul vizualizării, poți scăpa de frica de propriile tale vise, nu mai fii sclavul propriilor fantezii și vigilență.
Domnule Femei, pentru a vă elibera posibilitățile de a trăi o viață plină și creativă.
Este recomandabil să repeți exercițiile de imagine mentală descrise în această carte. Noua înțelegere a ta și a abilităților tale pe care le dobândești prin ele se va schimba odată cu tine și cu circumstanțele vieții tale.
Vi se poate părea că exercițiile vor duce la aceleași imagini vizuale, indiferent de câte ori le-ați repeta. Crede-mă, asta se întâmplă rar. Și

dacă o face, înseamnă că rezisti atât la noile înțelegeri, cât și la schimbare.
De obicei, chiar și reproducerea aceleiași imagini vă permite să „deschideți ochii” la diverse probleme. Din acest motiv și, de asemenea, pentru că imaginile mentale sunt trecătoare și rapid uitate, oricât de vii și semnificative ar părea, ele ar trebui notate.
Puteți înregistra imagini mentale pe un magnetofon sau într-un jurnal obișnuit.
Înregistrarea magnetică este mai rapidă și mai directă. Vă permite să rafinați impresiile pe măsură ce acestea devin mai detaliate și creează o „coloană sonoră” care subliniază și mai mult detaliile esențiale ale imaginilor care apar în minte. Va fi ușor să le amintim mai târziu.
Cu toate acestea, înregistrarea pe bandă nu este întotdeauna convenabilă și limitează prezentarea impresiilor doar în cuvinte, în timp ce scopul vizualizării este de a ajuta la integrarea formei verbale de gândire cu cea non-verbală.
Înscrierea în jurnal păstrează majoritatea neajunsurilor inerente magneticului, este lipsită de imediatitate și, în plus, este foarte laborioasă. Complexitatea multor imagini vizuale și viteza cu care acestea apar fac adesea rapoartele verbale inadecvate și
de neînţeles.
Cea mai potrivită înregistrare, care, alături de cuvinte, include imagini. Este util să folosiți ilustrații:
nu numai că vă vor stimula memoria, dar vă vor permite și să vă clarificați propriile gânduri despre imaginile care apar în minte. Un plus util la astfel de fixări va fi comparația „imagine-gând”. Ca rezultat, veți putea să vă creați propriul dicționar de caractere.
Imaginile pe care le suni și le notezi nu trebuie să „aibe sens”. Conștient și susceptibil la descrierea verbală a relației dintre imagine și obiect poate să nu fie. Este suficient să știi cine sau ce se află în spatele unui anumit simbol, iar când acesta se repetă, vei înțelege imediat ce sau la cine se referă.
Unele dintre detaliile imaginilor tale vor tinde să fie repetate în contexte diferite și în combinație cu diferite
detaliile personale și, la început de neînțeles, devin ulterior mai clare, semnificative, relevante și semnificative. De aceea, intrările dvs. ar trebui să includă detaliile L--cf.
impresii aleatorii sau coincidenţe care apar II^OI
nu numai în timpul procesului de vizualizare, ci și după. Nu fi surprins dacă ceva ce vezi într-o sesiune de vizualizare apare mai târziu în visele tale, într-o stare de contemplare sau chiar apare în viața reală. Rețineți că astfel de coincidențe, toate fără excepție, au o semnificație profundă, dar adesea trec neobservate și uitate. Vizualizarea poate da, de asemenea, „efecte secundare”, deoarece are capacitatea de a stimula procesele gândirii și inconștiente, chiar și visele. Nu este neobișnuit ca aceleași simboluri sau teme să fie repetate în vise, somn și fantezii. Visele pot da indicii asupra unor imagini anterior de neînțeles, în timp ce vizualizarea, la rândul ei, va clarifica conținutul viselor. Odată construită puntea dintre conștientul tău și subconștientul tău, acesta din urmă nu pierde nicio ocazie.
profita de ele.
După vizualizare, visele devin mai frecvente și mai plauzibile. Dacă nu ai avut vise colorate înainte, acum pot. De asemenea, se poate întâmpla să vă amintiți mai bine visele și să le păstrați în memorie în număr mai mare. Păstrarea unui jurnal vă va ajuta să dezvoltați o dorință constantă de autoexplorare.
Astfel de înregistrări sunt utile în special atunci când vizualizarea este utilizată pentru tratament, pentru normalizarea somnului, pentru

îmbunătățirea performanței atletice, pentru îmbunătățirea abilităților muzicale, oriunde este necesar pentru a obține un rezultat bun.
Este important să nu lăsați note, deoarece eficiența lor este mare. Notele tale nu trebuie să arate ca niște capodopere literare și artistice. De fapt, acestea sunt memorii care vă permit să vă referiți la imaginile anterioare și să urmăriți atât procesul în sine, cât și rezultatele acestuia. De-a lungul timpului, vei descoperi că ești capabil să te concentrezi mai bine asupra imaginilor tale și să le percepi mai detaliat. Dar cel mai important, înregistrările te ajută să înțelegi ce se întâmplă cu tine.
Cel mai util este să înregistrați imaginile emergente la persoana întâi și la timpul prezent. O astfel de ordine nu numai că leagă experiența de momentul prezent, dar ajută și la evitarea proiecției în exterior, în cazul în care doriți să schimbați brusc responsabilitatea pentru rezultatele pe care le obțineți (imaginile pe care le creați, gândurile, sentimentele, resentimentele, acțiunile și chiar şi boli) la circumstanţe externe.
Din cauza proiecției caracteristicilor personale asupra lumii din afara noastră și asupra altor oameni, începem să credem că aceste forțe exterioare sunt responsabile pentru tot ceea ce ni se întâmplă și ne plângem: „Sunt supărat” sau „ Sunt obosit” în loc să spun: „Sunt supărat” sau „Sunt obosit”, indiferent de ce și de cine este legat. Trucurile verbale doar ne înstrăinează de noi înșine. Uităm că noi și nimeni altcineva suntem sursa sentimentelor noastre,
iar noi înșine suntem responsabili pentru ele, iar punctul nu este deloc în lumea înconjurătoare, și cu atât mai mult nu influențe de altă lume, pentru [[318 JJ de care nu suntem responsabili.
Personificarea imaginilor, descrierea lor la persoana întâi și la timpul prezent produce efectul opus. Ne ajută să ne conștientizăm responsabilitatea personală și capacitatea noastră de a acționa, împiedicându-ne să ne simțim victime ale circumstanțelor. Prin personificarea imaginilor, devenim conștienți de propria noastră contribuție la propriile boli și probleme.
"Înțeleg". Un astfel de dispozitiv verbal ajută la tratarea imaginilor mentale pe care le creăm ca rezultat al propriei noastre creativități, pentru care purtăm o responsabilitate absolută și care, din același motiv, aproape sigur are sens, este important doar să o studiem mai atent.
Dacă vă este greu să determinați la ce sau la cine se referă această sau acea imagine, totul se poate schimba de îndată ce o personificați. De exemplu, expresia „Văd în fața mea un lac rece și nemișcat cu adâncimi întunecate” se poate transforma în „Sunt un lac rece și nemișcat cu adâncimi întunecate”, care măcar vă dă de gândit.
Una dintre cele mai frecvente concepții greșite atunci când lucrați cu imagini mentale este presupunerea că semnificația lor este universală și este cunoscută de mult timp de unii „experți” care le pot interpreta. Astfel de opinii eronate sunt în mare măsură impuse de psihologi. Într-adevăr, multe vise și fantezii sunt explicate în cărți despre interpretarea imaginilor mentale și a viselor, dar, de fapt, chiar dacă imaginile tale conțin unele trăsături universale, ele constituie în primul rând propriul tău limbaj simbolic unic, pe care trebuie să înveți să-l faci cu ajutorul it.traduceri. Doi oameni pot crea aceeași imagine mentală, dar sensul acesteia va fi diferit pentru fiecare dintre ei. Acest lucru se vede clar în exemplul lui Christina și Phyllis.
Christina era nedumerită. În timpul vizualizării, ea avea adesea viziuni despre o viță de vie, pe care nu le putea explica în niciun fel. Totul s-a clarificat când Christina a sugerat că viziunea ar putea fi legată de vinovăție. Și-a amintit cum, după ce a citit despre beneficiile speciale ale strugurilor pentru corpul unui copil, a început să-și hrănească fiica

cu ei. După ceva timp, s-a descoperit că fata era alergică la struguri și tocmai această alergie a explicat afecțiunile constante ale fiicei sale. Un sentiment de vinovăție înaintea fiicei ei o chinuia pe Christina, deși măsurile fuseseră deja luate cu câțiva ani în urmă.
Pe măsură ce Phyllis a început să vizualizeze, a descoperit că strugurii sunt prezenți în aproape orice situație pe care și-a putut imagina în mintea ei. Ea nu a găsit niciun sens în asta, mai ales că această boabă nu avea nicio legătură cu alte detalii ale imaginilor vizuale pe care le-a creat. Când profesorul de vizualizare i-a cerut să descrie imaginile mai detaliat, s-a dovedit că ciorchinii de struguri nu erau reali, ci turnați din sticlă. Cu toate acestea, sensul este l-l
dar aceasta conţinea şi mai puţin. Când a făcut Phyllis [L319JJ întrebată ce asociații avea cu strugurii de sticlă, și-a amintit că un decor asemănător pentru cameră i-a fost dat cândva de mama ei. Lui Phyllis însăși nu i-a plăcut foarte mult, dar fata îl punea în mod regulat pe șemineu ori de câte ori o vizita mama ei și îl ascundea în restul timpului. După moartea mamei, micuțul a fost trimis în pod, iar câțiva ani mai târziu a fost dat cuiva cu totul. Cu toate acestea, Phyllis a rămas cu un sentiment de vinovăție, nu numai pentru că povestea a scos în evidență diferențele dintre mamă și fiică în atât de multe feluri în ceea ce privește gustul și eticheta, ci și din știința că Phyllis nu-i plăcea și respingea darul mamei sale dintr-o puritate.
inima. Phyllis și-a dat seama că strugurele era pentru ea un simbol al relației cu mama ei și, în timp ce explora imaginile apărute din vizualizare, a reușit să înțeleagă ce s-a întâmplat în copilăria ei și cât de mult au avut dezacordurile cu mama ei. pentru tot restul vieții ei.
Interpretarea propriilor imagini de către alți oameni, oricât de experți ar fi ei, va dezvălui detaliile simbolismului acestor oameni, și nu a voastră, și vă poate duce într-o confuzie profundă. Este mult mai bine, ca Phyllis și Christina, să explorezi în mod independent un vocabular simbolic personal, semnificația acestuia și posibilele aplicații.
Verifică cu atenție toate trăsăturile imaginilor tale, posibilele indicii ale dezvăluirii lor, construcții mentale similare cu acestea, asocieri, amintiri și, de asemenea, reacțiile tale la ele. Dacă veți face cercetări detaliate cu cineva, ar trebui să vă asigurați că semnificația simbolurilor pe care le descoperiți nu este ascunsă de traducerile pe care le face cineva. Nici tu nu ar trebui să-ți impuni interpretarea imaginii lui.
Este posibil să simți foarte clar cât de mult înseamnă imaginile tale imaginare pentru tine, fără să știi exact ce înseamnă ele. În cea mai mare parte, avem tendința să căutăm orice răspuns și soluție în lumea exterioară, și nu în interiorul nostru. Acest lucru reflectă nu numai obiceiul nostru de a transfera responsabilitatea asupra altora, ci și focalizarea generală a culturii occidentale pe tot ceea ce este extern, ceea ce încurajează respectul pentru opinia autorităților și a experților, în special în domeniul medicinei.
Principala problemă asociată auto-ajutorării în caz de boală este să recunoască responsabilitatea personală față de sine, să crezi în propriile forțe și capacități.
Cu toate acestea, semnificația imaginilor noastre mentale nu este întotdeauna imediat evidentă și poate necesita ajutor pentru a o înțelege. Fără el, imaginile și sentimentele puternice pe care le dau naștere pot deruta, deruta, alarma și, uneori, pot provoca o supărare severă. Dacă imaginile „netraduse” sunt repetate iar și iar fără o înțelegere clară a sensului lor, rezultatul final al lui -js poate să nu fie așa de așteptat. De exemplu, o femeie [1320JJ care din când în când și-a imaginat cum îi sunt puterile de vindecare

corpul este „distrus” de buruienile dăunătoare care simbolizează boala, abia după o perioadă considerabilă de timp și-a dat seama că spuma pe care a văzut-o în imaginația ei nu era deloc un erbicid, ci doar un concentrat de săpun.

Gândirea îngustă și negativă poate reduce probabilitatea unui impact pozitiv și a unui rezultat favorabil al vizualizării. De exemplu, forța de vindecare „mobilizată” de un pacient cu cancer pentru a lupta împotriva creșterii unei tumori a luat forma a doi muncitori care blocau un tunel de metrou inundat cu o betoniere portabilă, o găleată și două lopeți. O astfel de imagine absurdă cu greu ar putea fi eficientă.

Lucrul cu imagini mentale este ca un puzzle colosal în care trebuie să-i pui cap la cap toate părțile incongruente. Rezultatul se obține în primul rând prin identificarea relației dintre elementele individuale. O simplă asociere verbală poate fi de asemenea utilă, cu atât mai bine dacă lanțul de imagini vizuale pe care l-ați înregistrat nu este prea lung.

Cel mai bun mod de a face brainstorming o problemă complexă este să schițezi imaginea minții tale pe o bucată mare de hârtie sau cretă pe o tablă. Când te uiți la un desen, completează-l cu cuvinte și imagini asociate cu acesta. Alocați un loc strict definit fiecărui element care vă vine în minte. De obicei, este plasat în funcție de un detaliu vizual specific sau de cuvânt cheie asociat. În orice caz, lucrul ar trebui continuat până când asociațiile se epuizează sau se umple întreaga fișă. Puteți repara mii de elemente, fiecare dintre ele va fi conectată la altele. Relațiile dintre elemente sunt cel mai ușor clarificate prin plasarea elementelor similare una lângă alta. Drept urmare, veți obține un desen extins sub forma unei rețele circulare sau a unei scheme hinduse a structurii lumii, care vă va reflecta lumea interioară mult mai pe deplin decât lanțurile liniare de asociații compilate de obicei.

Astfel de scheme ajută nu numai la multiplicarea și desfășurarea imaginilor emergente, ci și la generarea de noi idei, la elaborarea proiectelor în orice domeniu al creativității. Un cuvânt de avertisment, deoarece majoritatea dintre noi au fost instruiți să ne organizeze gândurile în liste sau diagrame, poate dura mult timp pentru ca mulți dintre noi să ne simțim confortabil cu procedura sugerată și să o folosim eficient.

Imaginile mentale arată adesea ca un fel de joc de cuvinte, atât verbale, cât și vizuale, iar și acestea ar trebui incluse în schemele pe care le creați. Jocurile de cuvinte și înțelesurile duble sunt adesea încărcate cu conținut profund, așa cum se vede în strugurii de sticlă care a nedumerit-o pe Phyllis și ar trebui luate în serios.

Puteți lucra cu imagini mentale în moduri diferite. Un exemplu viu de astfel de muncă a fost prezentat în filmul lui Steven Spielberg Întâlniri apropiate de al treilea fel.

Eroul acestui film a încercat să înțeleagă semnificația imaginilor vagi găsite în peisaj, pictându-le, făcând modele din lut și piure de cartofi, construind terasamente, folosind o mare varietate de structuri.

Drept urmare, a reușit să determine esența imaginii atât de mult încât i-a recunoscut adevăratul prototip atunci când a fost prezentată la televizor. Același exemplu arată cum crearea de asemănări poate ilumina o imagine misterioasă într-un mod nou și poate ajuta la rezolvarea puzzle-ului pe care îl prezintă.

Folosiți orice tehnică și orice material. Desenați, sculptați, jucați scene imaginare folosind decupaje din carton, păpuși sau jucării, jucați singuri scene imaginare, implicați prietenii și chiar actori profesioniști în ele. Personajele tale imaginare pot sta la baza jocurilor de rol, pentru figurile din carton poți veni cu ceva de genul schițelor. Există nenumărate moduri de a lucra cu imagini mentale.

Folosește cărți, apelează la sfaturile consultanților, creează-te și vei începe să înțelegi mai bine simbolismul personal al imaginilor tale.
Se întâmplă ca semnificația unor imagini să devină clară ca urmare a unor perspective neașteptate care te pot vizita în orice domeniu de activitate și se dovedesc a fi foarte impresionante.
Acest efect „eureka" duce adesea la schimbări bruște și radicale ale conștiinței, dar imaginile mentale pot apărea în continuare fără nicio înțelegere serioasă a sensului lor. În orice caz, acestea nu trebuie aruncate sau ignorate, ci, dimpotrivă, trebuie luate în considerare. De obicei, rezolvarea problemelor apare spontan în timpul imagisticii, dar, ca și în medicină, atunci când simptomele bolii persistă în ciuda tratamentului, se recomandă să se caute ajutor.
altora.
Oameni de diverse specialități, fie că sunt terapeuți, scriitori sau doar prieteni, pot facilita procesul de înțelegere a propriilor imagini mentale. Ele vă pot ajuta să vă explorați sentimentele și reacțiile la imaginile care apar și să dați sens asocierilor pe care le faceți. Acești oameni sunt chiar capabili să-ți amplifice reacțiile raportând asocierile lor și propriile reacții la imaginile tale. Ei vă pot indica imagini similare din mitologie și tradiții ezoterice secrete rezervate doar inițiaților și vă pot arăta posibilele semnificații ale acestora.
Singurul lucru pe care nu ar trebui să-l faci este să-i încurajezi să-ți „traduce" imaginile pentru tine.
Uneori, când îți este greu să dai sens imaginilor tale mentale fără ajutor și îndrumări din afară, încetezi să mai vizualizezi. Cu toate acestea, nu poate fi forțat în niciun caz să refuze o cunoaștere mai detaliată cu ea.
lipsa de interes, entuziasm sau autodisciplină, ci mai degrabă nevoi, treburi și griji care distrag atenția și
lipsa de sprijin și înțelegere în familie și între prieteni. Acești factori pot reduce serios eficacitatea practicii de vizualizare și ar trebui să țineți cont de aceste pericole atunci când le începeți.
Vizualizarea este propice relaxării și te poate atrage în acest fel.
Relaxarea este eliberarea de tensiunea fizică sau mentală obișnuită.
Relaxarea este exact opusul tensiunii nervoase, care a fost considerată de multă vreme cauza multor tulburări fizice și mentale și provoacă probleme de comportament. Relaxarea, sau odihna, este un antidot pentru toate afectiunile si este folosita pe scara larga pentru vindecare.
Sfatul de relaxare este de obicei complet inutil, pentru că puțini oameni știu să o facă. Prin urmare, „tratamentul de odihnă" rareori își ridică numele. Să te relaxezi nu înseamnă doar să stai întins în pat, să te relaxezi în fața televizorului sau să bei câteva pahare cu un prieten.
Relaxarea este o schimbare în întregul complex al activității fiziologice a corpului și este aproape imposibil de realizat fără antrenament și practică adecvată.
În exterior, poți fi calm, în timp ce stai liniștit pe canapea, dar nu vei experimenta modificări fiziologice serioase nici după câteva ore.
Chiar și atunci când te simți relaxat, excitarea fizică și tensiunea musculară nu te părăsesc nici un minut și se pot manifesta prin respirație neregulată, puls crescut, reflexe locale involuntare, cum ar fi ridurile frunții, tensiunea musculară facială și înghițirea. Relaxarea completă arată diferit: nu există tensiune, respirația este uniformă, o oră
Pulsul tău scade, membrele tale sunt moi și flexibile, iar reflexele tale involuntare nu te determină să înghiți sau să strâmbi.
De obicei, o persoană nu este capabilă să determine cu exactitate dacă este relaxată sau nu. Chiar și tensiunea musculară puternică nu este uneori realizată, iar ceea ce este de obicei considerat relaxare sau liniște, adesea nu este. Încercarea de a vă relaxa și de a vă calma se

poate întoarce, provocând nerăbdare și, în cele din urmă, frustrare și invers.
Procedurile tradiționale de relaxare s-au bazat pe presupunerea că pot fi începute doar dacă știi ce parte a corpului și din ce motiv ești tensionat. Cu alte cuvinte, dacă o persoană este capabilă să provoace tensiune musculară, atunci este capabilă să o anuleze cu ușurință. Mai întâi ai nevoie
identificați tensiunea în grupurile individuale de mușchi, apoi slăbiți-le și faceți-o treptat, încet, pentru a învăța corpul să răspundă corect. Pentru o persoană fără experiență, un astfel de proces de „tension-relaxare” se dovedește a fi foarte lung și necesită o pregătire regulată. Dar chiar și după ce stăpânești această tehnică, este puțin probabil să obții J-uri relaxate.
niya. Dezvoltarea sensibilității musculare și a senzației (1323J| starea propriului corp este cu siguranță utilă, dar relaxarea în sine este ceva mai mult.
Relaxarea completă este posibilă numai atunci când toate procesele mentale sunt suspendate, deoarece tensiunea în corp este creată ca urmare a reacțiilor mentale și, în consecință, a tensiunii emoționale, a conflictelor interne, a fricilor și a anxietății. Când există tensiune psihologică, relaxarea fizică este dificil de realizat și, în cel mai bun caz, va fi limitată.
De exemplu, Robert a învățat să se relaxeze atât de eficient încât nu și-a mai simțit propriul corp. Cu toate acestea, de îndată ce a fost distras de la „îndepărtarea” clemei musculare, a început să se gândească la problemele sale financiare, iar starea anterioară a revenit.
Tensiunea psihologică apare în mare parte din gândirea verbală rațională, logică, ca o reacție la fluxul nesfârșit de cuvinte care curge în capul nostru. Acest flux practic nu se usucă când suntem treji și, de obicei, se oprește în timpul somnului. În vise, gândirea verbală lasă loc în mod spontan imaginilor vizuale și altor imagini generate de simțuri. Mai rar, o astfel de înlocuire poate apărea în alte situații - când fantezim, ațipim sau când suntem depășiți de gândire. În plus, fluxul verbal din minte poate fi suspendat în timpul unei activități viguroase care ne absoarbe complet, fie că este vorba de pescuit, sport, pictură sau dans. De aceea, astfel de hobby-uri ni se relaxează și ne grăbim spre ele pentru a ne odihni bine. Relaxarea poate fi indusă în mod specific în diverse moduri pentru a reduce activitatea gândirii verbale, pentru a o „demuta”. Toate aceste metode (care includ majoritatea formelor de meditație, autocontrol biologic, hipnoză, autohipnoză și antrenament autogen) folosesc vizualizarea pentru a obține cel mai mare efect.
Pentru a înțelege cum vizualizarea ajută la relaxare, puteți compara cele două exerciții de mai jos. Prima dintre acestea se bazează pe tehnica obișnuită de relaxare graduală și se descurcă fără vizualizare. Dar a doua prevede doar utilizarea sa.
Exercițiul 1. Relaxare treptată
Găsește un loc confortabil și, așezându-te, simți poziția corpului tău în raport cu împrejurimile tale imediate. Fi conștient
în ceea ce simți.
Cum te simti? Ai sentimente de absurditate a situației și de vinovăție că pierzi timpul cu astfel de exerciții? Ți-e frică să nu faci mișcare? A apărut nerăbdarea: s-ar rezolva mai devreme?
Odată ce v-ați identificat sentimentele, închideți ochii sau concentrați-vă asupra unui obiect staționar. Poate fi orice - un model pe tapet, o crăpătură pe tavan, o pată pe podea.
Mutați-vă treptat atenția de la ceea ce vă înconjoară la limita dintre corpul vostru și ceea ce atinge. În același timp, verificați dacă un astfel de contact creează un sentiment de inconvenient sau un sentiment

de confort și luați o astfel de poziție încât să existe mai mult confort și mai puțin disconfort.
Stând cât mai confortabil posibil, îndreptați-vă atenția către vârfurile degetelor de la picioare. Strângeți degetele pentru o clipă și lăsați imediat tensiunea să treacă. Observați ce efect va avea acest lucru nu numai asupra degetelor și picioarelor în sine, ci și asupra întregului vostru corp. Repetați acest lucru de două sau trei ori, apoi îndreptați-vă atenția asupra picioarelor și faceți același lucru, deplasându-vă mai în sus pe corp, încordând pe rând șoldurile, fesele, partea inferioară a spatelui, stomacul, umerii, brațele, mâinile, gâtul, fața, fălcile pe rând.
Dacă orice parte a corpului rămâne încordată și rigidă sau începe să doară, încordați-o și relaxați-o câteva minute până când simțiți că tensiunea din întregul corp scade treptat.
Apoi concentrează-te pe respirația ta. Urmăriți-l puțin, observând dacă este adânc sau superficial, lent sau rapid, neted sau agitat. Respirați din ce în ce mai adânc și, în același timp, scăpați de resturile de tensiune din corp. Continuați să respirați profund timp de zece până la douăzeci de minute, observând toate gândurile, impresiile și senzațiile care apar, dar nu încercați să le rețineți. Apoi lăsați-vă conștiința să revină treptat la normal.
Veți descoperi probabil că această procedură ajută la identificarea zonelor în care mușchii sunt încordați și strânși. În cele mai multe cazuri, acesta este cazul.
De exemplu, Jane a crezut că este complet relaxată și confortabilă până când s-a concentrat în modul în care am descris-o asupra mușchilor ei și a simțit că mulți dintre ei erau încordați. Acest lucru a făcut-o să realizeze cât de tensionată era în mod normal și ce trebuia să facă pentru a se relaxa. Când Jane a încercat această metodă pentru prima dată, a observat că tensiunea ei era localizată în zona capului. Cu practică, ea a descoperit că își poate relaxa corpul, eliberând tensiunea din gât și mușchii feței. Treptat, durerile de cap severe pe care le suferise Jane de câțiva ani au încetat.
Cu toate acestea, se întâmplă ca durerea sau slăbiciunea musculară să poată interfera cu contracțiile necesare pentru majoritatea procedurilor de relaxare graduală. Astfel, în Patricia, care suferea de consecințele dureroase ale unei lovituri la gât, cea mai mică perspectivă de a încorda acești mușchi a provocat o rezistență atât de puternică, încât nu s-a putut relaxa complet. [1325 JJ]
Rutinele de relaxare care se concentrează pe relaxarea musculară au un dezavantaj serios - în unele cazuri, pot crea o tensiune internă semnificativă și pot provoca o mare anxietate.
Pentru majoritatea oamenilor, este mult mai ușor să strângi mușchii decât să-i relaxezi mai târziu - ca urmare, tensiunea din corp crește și se acumulează doar. Crește și nivelul general de tensiune din organism, nu scade. Această situație poate fi însoțită de anxietate, panică și uneori senzații fizice neplăcute.
De exemplu, tensiunea și anxietatea lui Mike au crescut în spirală. Creșterea tensiunii musculare în abdomen a dus la greață. Drept urmare, Mike a început să-și facă griji că tu
vărsături, iar tensiunea asociată încercării de a face față acestor senzații neplăcute a crescut și mai mult.
Dacă, la fel ca Mike, începeți un exercițiu întrebându-vă dacă merită sau dacă îl puteți face, veți descoperi în cele din urmă că tensiunea asociată cu acea dispoziție crește mai degrabă decât scade.
O altă problemă comună cu proceduri atât de lungi este că pur și simplu te pot obosi. În acest caz, nerăbdarea și iritația și, ca urmare, tensiunea inutilă nu vă va face să așteptați.

Însă limitarea principală a acestei abordări constă în faptul că întărește caracterul logic, rațional, analitic al gândirii, care este caracteristic gândirii verbale, și tocmai această relaxare trebuie suspendată.
Pe măsură ce faceți exercițiul 1, puteți descoperi că unele elemente ale acestuia provoacă anxietate din cauza sentimentului de incertitudine care rezultă. Aceasta poate fi, de exemplu, neclaritatea asupra a ceea ce ar trebui să se concentreze exact sau o indicație inexactă a momentului exact să vă îngrijiți de respirație. În orice caz, dacă concentrarea ta este perturbată de gânduri străine, atunci vei începe să-ți faci griji din cauza incapacității tale de a te concentra asupra unui singur lucru și nu vei mai obține nicio relaxare.
Jeanette, de exemplu, a descoperit că acesta este exact ceea ce a găsit – tensiunea din ea era cauzată de gândurile despre incapacitatea ei de a se relaxa. La fel ca ea, s-ar putea să vă faceți griji nu numai că nu faceți corect exercițiul, ci și că nu îl veți putea face deloc, pentru că nu vă puteți opri gândurile. Și dacă ați reuși să vă concentrați asupra respirației, ați fi totuși alarmați observând cât de zgomotoasă și neuniformă este.
Din cauza tensiunii din ce în ce mai mari, s-ar putea să pierzi în general capacitatea de relaxare. În cazul recurgerii la proceduri care implică necesitatea focalizării pe contracția musculară, de la un astfel de negativ
nimeni nu are garantat rezultatul.
Să spunem chiar că ai reușit să te relaxezi în acest fel. Ești gata pentru asta? Slăbiciune, sentiment
gol în cap, țiuit în urechi, ușurință în întregul corp și, ca urmare, senzații de cădere, vibrații, lipsă de sprijin - toate acestea pot părea ciudate pentru cei care nu au mai experimentat niciodată așa ceva înainte și cauzează un nou val de anxietate. Va fi vreun beneficiu dintr-o astfel de relaxare?...
Chiar dacă ați întâmpinat dificultăți similare, veți constata că cu ajutorul exercițiului 2, care presupune folosirea unor imagini vizuale imaginare, este mult mai ușor să vă relaxați, iar rezultatul va fi mai deplin. Încercați-l și comparați în detaliu atât procesul în sine, cât și rezultatul acestuia cu ceea ce vi s-a întâmplat în exercițiul 1.
Exercițiul 2: Relaxarea prin vizualizare
Găsește un loc confortabil și, așezându-te, simți poziția corpului tău în raport cu împrejurimile tale imediate. Fii conștient de ceea ce simți. Cum te simti? Ai un sentiment al absurdității a ceea ce se întâmplă și un sentiment de vinovăție pentru că pierzi timpul cu astfel de fleacuri? Ești îngrijorat că nu vei putea finaliza exercițiul? A apărut nerăbdarea: s-ar rezolva mai devreme?
Odată ce v-ați identificat sentimentele, închideți ochii sau concentrați-vă asupra unui obiect staționar. Poate fi orice - un model pe tapet, o crăpătură pe tavan, o pată pe podea. Mutați-vă treptat atenția de la ceea ce vă înconjoară la limita dintre corpul vostru și ceea ce atinge. În același timp, verificați dacă un astfel de contact creează un sentiment de inconvenient sau un sentiment de confort și luați o astfel de poziție încât să existe mai mult confort și mai puțin disconfort.
După ce vă așezați cât mai confortabil posibil, concentrați-vă pe mâna dreaptă și mutați-o pe mână. Imaginează-ți că ții în ea o monedă veche de aur. Este singurul articol cunoscut de acest gen și, prin urmare, nu are preț. Strângeți moneda imaginară, astfel încât să nu vă alunece din pumn. Observați cu atenție ce efecte provoacă o astfel de acțiune nu numai în mână, ci și în antebraț, în umeri, precum și în gât, cap, fălci - într-un cuvânt, peste tot. Urmăriți cât de departe se răspândesc aceste efecte până când simțiți un tremur în mână.
Când această activitate devine prea neplăcută și chiar dureroasă,

agil, „transferă” moneda în mâna stângă și strânge-o din nou în pumn cât mai strâns posibil, de parcă ți-ar fi frică să nu o pierzi. Din nou, urmăriți cât de mult se extinde efectul acestei acțiuni până când simțiți un tremur în mână. Când se întâmplă acest lucru, aruncați mental moneda din mâna stângă la dreapta și apoi aruncați-o cu totul, astfel încât degetele de la ambele mâini să se relaxeze, după care lăsați-vă mâinile să atârne complet libere. [1327JJ
Acum imaginează-ți că podeaua de sub tine începe să se ridice. Rezistați-vă cu toată puterea, îndreptându-vă degetele pe mâini și, parcă, împingându-le. Podeaua continuă să se ridice, împingându-ți brațele în sus și făcându-le să se îndoaie. Dacă acest lucru continuă mai departe, el te va aplatiza de tavan, așa că împinge în jos cu toată puterea.
Dar podeaua se ridică în continuare, iar acest lucru va continua până în momentul în care capacitatea ta de a rezista se prăbușește împreună cu mâinile sprijinite pe podea: lasă-le să-ți plesnească pe părțile laterale, iar tu asculți pentru câteva secunde o nouă senzație și las-o să se răspândească. prin corp.
După ce ați făcut toate acestea, îndreptați-vă atenția către stomac. Observați-vă respirația pentru un timp.
Acum imaginați-vă că ați căzut pe spate și o farfurie cu o ceașcă stă pe burtă. Respirați adânc, umplându-vă stomacul cu aer și priviți cum se ridică farfuria cu ceașca. Când ajung la punctul cel mai înalt, ține-ți respirația aproximativ o secundă pentru a lăsa paharul să se oprească, apoi expiră încet, urmărind cu ochii minții cum coboară. Inspirați și expirați un timp, uitându-vă la farfuria cu ceașca
sus apoi jos.
Apoi îndreaptă-ți atenția asupra pieptului tău. Imaginați-vă că acolo stă un fluture, care tocmai a eclozionat dintr-un cocon și își usucă aripile la soare. Inspirați și expirați adânc și de fiecare dată imaginați-vă că insuflați putere unui fluture care își deschide aripile din ce în ce mai mult.
Continuați să respirați la fel de profund până când fluturele și-a revenit complet. În momentul în care este pe cale să decoleze, expiră și vezi ce se întâmplă. Lasă imaginea fluturelui să se topească pe măsură ce se apropie de fața ta, iar atenția ta va fi transferată spre vârful nasului. Urmăriți senzațiile care apar în el la fiecare inspirație și expirație.
După ce ați făcut acest lucru, imaginați-vă că aerul pe care îl inspirați prin nas este colorat. Culoarea îți pătrunde în corpul tău, călătorește pe coloana vertebrală până la baza sa și se repezi în sus. Când expirați, iese din gură într-un vapor gros și întunecat, lăsând corpul să se simtă ușor și curat. Continuă să respiri așa o vreme până îți permiți
revii la normal.
Vi se poate părea că după ce faceți acest exercițiu, veți obține o relaxare mai semnificativă decât după exercițiul 1. Pentru majoritatea oamenilor, relaxarea este dată
mai ușor și mai rapid atunci când această procedură include vizualizarea. Concentrarea asupra imaginilor mentale te face să uiți orice efort, iar rezultatul este dat fără o grămadă vizibilă.
Imaginile ajută la concentrarea atât a activității mentale, cât și a celor musculare, permițându-vă să intrați mai adânc în procesul de relaxare. Iar impresiile se dovedesc a fi mai profunde și mai clare, ceea ce provoacă adesea reacții benefice în organism.
Este posibil ca în timp ce aruncați o monedă sau lăsați un fluture să zboare, să fi experimentat o explozie bruscă de emoție. Reacțiile obișnuite la aceste imagini sunt furia sau tristețea copleșitoare, care pot fi rezolvate prin plâns. Acest lucru se întâmplă pentru că reacția te captează ca un întreg, și nu doar mintea sau corpul.

Ce este tensiunea? După ce ați experimentat durere sau resentimente, vă protejați de o nouă rănire prin încordarea diferitelor grupe musculare. Dacă ești în tensiune mult timp, devine obișnuit. Tensiunea se reflectă în mișcările tale și în orice comportament, determinând adesea dezvoltarea diferitelor tulburări și boli.
Când începi să relaxezi mușchii încordați anterior, acele sentimente care se aflau sub jugul tensiunii lor câștigă spontan libertate și ești eliberat de efortul fizic și experimentezi un val de emoții de lungă durată. În același timp, în mintea ta pot apărea imagini legate de circumstanțele care au determinat declanșarea reacțiilor de protecție. Dintr-o dată, îmi vin în minte amintirile despre o persoană, un loc, o situație sau un obiect uitat.
Când strângeți strâns o monedă imaginară, este posibil să aveți imagini care vă permit să știți de ce vă țineți în viață sau ce încercați să capturați. În același mod, imaginile mentale care apar atunci când rezisti unui etaj în creștere pot explica la ce rezisti în viață și dezvăluie consecințele fizice ale unei astfel de rezistențe.
Momentul despărțirii de o monedă sau de un fluture este adesea însoțit de amintiri ale pierderilor și de o premoniție de durere sau tristețe. Uneori nu există imagini vizibile, doar un sentiment de neînțeles. Dacă ești obișnuit să te aperi de pierderi, chiar dacă în mod inconștient, despărțirea de o monedă sau fluture poate fi dificilă pentru tine. În loc să ajuți fluturele să zboare, vei interfera cu el, îl vei „ține pe piept”. Și, în același timp, puteți deteriora insecta sau chiar o puteți ucide.
Poate ai observat că atunci când ai reușit să te concentrezi asupra respirației la nivelul abdomenului, aceasta a devenit mai profundă, mai lentă și mai uniformă. La fel ca mulți înaintea ta, ai învățat că respirația ta este de obicei foarte superficială, iar respirația mai profundă te ajută să te relaxezi.
Concentrarea asupra respirației în piept o face, de asemenea, profundă și lentă, iar răspunsul fluturelui face adesea mai ușor de înțeles tensiunea de bază în viața reală.
Paul și-a imaginat fluturele mic, incolor, eteric și și-a dat seama că o astfel de imagine reflectă stima lui de sine scăzută, credința în nesemnificația lui. Butterfly Mary, la o examinare atentă, era slabă și discretă, dar cu cât zbura mai departe, cu atât aripile ei deveneau mai mari și mai strălucitoare. Anxietatea interioară a lui Mary, oricât de dezamăgiți erau cei din jurul ei când au ajuns să o cunoască mai bine, se reflecta în viziunea lui f','——si destul de distinct. [JJggJJ
Jane a creat imaginea unui fluture care s-a chinuit să decoleze și să prindă curentul de aer în creștere, ducându-l departe de sentimentul propriei neapărare și vulnerabilitate. După reflecție, Jane și-a dat seama că această imagine reflectă preocuparea ei pentru succesul în viață.
Concentrarea atenției asupra vârfului nasului în sine face respirația mai lentă și mai profundă, ceea ce duce la o relaxare semnificativă. Această tehnică a stat la baza metodelor tradiționale de meditație folosite în India pentru a calma gândurile grăbite. Cu toate acestea, are un dezavantaj semnificativ: cel puțin la început, excită și reține atenția într-o mică măsură și, în consecință, sunteți distras activ de gânduri străine și nu este atât de ușor să scăpați de ele.
Respirația în culoare concentrează atenția mult mai puternic și, prin urmare, este folosită chiar și în multe meditații tradiționale orientale. Cât despre Occident, în aceste zile asta
recepția este practicată pe scară largă de către medicii specializați în terapia prin culoare.
Ideea unei esențe ideale inhalate care alunecă în jos pe coloana vertebrală și apoi în sus pe partea din față a corpului este

caracteristică tehnicilor tradiționale de respirație chineză și este practicată pe scară largă în meditația în artele marțiale. Mulți constată că o relaxare mai profundă poate fi obținută prin gândirea la respirație ca la absorbția luminii sau a culorii, care apoi circulă prin corp.
Annie suferea de astm și i s-a părut că exercițiul de respirație i-a provocat tensiune din cauza fricii că va veni un atac de sufocare. Imaginându-și că aerul inhalat era auriu, a reușit să se relaxeze mai eficient. O asemenea imagine era atât de liniștitoare și atrăgătoare încât a depășit orice anxietate din gândurile ei.
Includerea vizualizării în tehnicile de relaxare este utilă, în primul rând, pentru că implică mai pe deplin corpul în acest proces și, în al doilea rând, reduce dependența de gândirea verbală și rațională și, în consecință, de rezultatul rezultat.
Voltaj.
În plus, vizualizarea ajută la înțelegerea esenței influențelor emoționale și psihologice, precum și a influențelor mediului, care stau la baza tensiunii prezente în organism, dar de care de obicei nu suntem conștienți.
Trebuie avut în vedere că în prima etapă, vizualizarea poate fi insuficientă și va fi complet dificil să eliminați gândirea rațională. I-a fost greu lui Kat să-și imagineze cum, în exercițiul pe care l-am dat, podeaua zvâcnitoare o ridică.
mâinile, pentru că, în mod logic, dacă o persoană stă, atunci podeaua în sus îi va ajunge în primul rând la picioare.
Și Sue a avut o problemă similară, dar nu i-a atașat 1<r-vS, ci pur și simplu și-a imaginat că stă întinsă pe podea și nu [1330JJ stătea pe un scaun și brațele și picioarele ei erau ridicate în același timp. .
Dacă tu, ca și Kat, te simți incapabil să accepți condiția exercițiului, atunci nu va fi din cauza picioarelor tale, ci mai degrabă din cauza capului tău, adică procesele tale de gândire verbală vor predomina în continuare și ai nevoie de ele. moderat. Într-o stare de relaxare, nu vei acorda nicio importanță unor astfel de construcții logice.
Locația în corpul focarelor de tensiune la diferiți oameni este diferită și depinde de metodele individuale de protecție împotriva impresiilor și experiențelor neplăcute, precum și de intensitatea acestor experiențe.
Cu toată varietatea centrelor de tensiune, se pot observa diferențe clare între bărbați și femei. Bărbații au tendința de a suprima problemele „stând afară” de ele. Chiar și atunci când descriu verbal supărarea, preocuparea sau anxietatea care le provoacă tensiunea, bărbații folosesc expresii precum „mâncărime în fund”.
Tensiunea la femei apare cel mai adesea în zona pieptului și este cauzată de problemele pe care le iau la inimă. Vorbind despre dificultățile lor, ei tind să pună mâinile pe piept.
Desigur, în cea mai mare parte, nu suntem doar conștienți de localizarea focarelor noastre obișnuite de tensiune, ci, mai periculos, de consecințele pe termen lung ale unei astfel de distribuții a contracțiilor musculare, care pot duce atât la slăbiciune, cât și la impotență. și durere, precum și la tensiune excesivă și deteriorări psihologice.
Exercițiul 3. Cum să faci față stresului
Găsiți un loc unde să vă simțiți confortabil. Închideți ochii sau concentrați-vă asupra unui punct fix sau a unui obiect. Imaginați-vă că sforile sunt atașate de umeri, brațe, mâini și coroană, ca o marionetă, iar aceste fire vă trag încet, dar sigur, brațele, umerii, trunchiul și capul. Coloana vertebrală este întinsă pe toată lungimea, partea inferioară a spatelui se arcuiește și picioarele atârnă liber. În același timp, bărbia se ridică și mai departe de gât, care se abate înapoi pe măsură ce capul este ridicat. Totuși, de îndată ce începi să te ridici de unde stai, firele se rup și te trânti pe scaun cu brațele atârnând de

corp. Pentru un timp, concentrează-te pe senzația de relaxare care a apărut și lasă-l să se răspândească în tot corpul.
După ce ați făcut toate acestea, îndreptați-vă atenția către piept. Imaginează-ți că un fluture stă pe el, gata să decoleze. La fiecare inspirație și expirație, vi se pare că este pe cale să decoleze. Cu toate acestea, insecta rămâne pe loc. Examinați cu atenție fluturele, fiind conștienți de gândurile și sentimentele pe care CS apar în același timp.
JJ
Acordați atenție propriei reacții în momentul în care fluturele decolează în sfârșit. Imaginați-vă că o urmăriți și vă găsiți într-un mediu plăcut în care vă simțiți calm, confortabil și în siguranță.
Acum concentrează-te pe tot ceea ce vezi, mirosurile, sunetele și alte senzații pe care le evocă acest mediu, precum și cum te simți pentru tine.
Imaginați-vă cele mai mici detalii cât mai viu posibil, oferiți-vă ocazia să vă bucurați că vă aflați într-un loc atât de minunat și relaxați-vă cât de mult puteți.
După aceea, pune-ți câteva întrebări. Ce momente ale situației imaginare ți se par deosebit de liniștitoare și relaxante? Ce aspecte ale vieții tale de zi cu zi nu te mai deranjează? Dacă acest lucru nu este complet clar, comparați situația cu viața obișnuită. Ce concluzii despre factorii de stres predominanți în viața de zi cu zi poți trage după un astfel de exercițiu?
După ce ai răspuns la aceste întrebări, amintește-ți că acest loc imaginar nu te despărți niciodată de tine. Îl porți în capul tău și poți fi acolo în orice moment când
dori.
Acum pregătește-te să deschizi ochii și să revii la realitate. Întors? Acordă-ți câteva momente pentru a te orienta înainte de a nota experiențele care te-au frapat cel mai mult, inclusiv răspunsurile la întrebările enumerate aici.
Mulți, inclusiv cei care au dificultăți de somn și relaxare, sunt extrem de surprinși de cât de ușor reușesc să se relaxeze (uneori până la punctul de a „zbura” complet) și chiar adorm când fac acest exercițiu. Unii cu greu „își vin în fire”, aproape fără să-și amintească ce au trăit. Alții își descriu propria experiență ca un fel de „nebunie” plăcută în care conștiința plutește și apoi revine din nou, ca atunci când adorm.
Majoritatea oamenilor se bucură atât de mult de astfel de impresii încât chiar rezistă să se întoarcă la realitate. De exemplu, Helen s-a imaginat urmând un fluture alb până când s-a trezit într-o zonă împădurită, unde s-a pierdut în fulgi de zăpadă care cădeau care au înecat orice sunet. Tot ce s-a auzit a fost topirea fulgilor de zăpadă, iar ea s-a simțit complet relaxată și în pace cu ea însăși. Ca mulți alții, ea s-a întrebat mai târziu cât timp a rămas în stare de prosternare. În mod clar, când ești relaxat, orele literalmente „zboară”. Dacă timpul în sine poate fi un factor de stres major pentru tine, relaxarea ameliorează și acel stres. De asemenea, vă va ajuta să înțelegeți stresul care
legat de timp.
Adesea există și alte impresii dintr-un astfel de exercițiu - senzații de vibrație, valuri, ușurință, un sentiment de suspensie - / rzzzTk sti și astfel de stări de spirit precum calm și de-Hm? unu
ILțțzJJ ciudățenie.
De asemenea, s-ar putea să simți furnicături în diferite părți ale corpului sau, dimpotrivă, o pierdere completă a tuturor senzațiilor, pot exista idei ciudate că mâinile sunt atașate de umeri cu capetele greșite sau mâinile stângă și dreaptă s-au schimbat locuri. Astfel de senzații pot fi uneori deranjante și percepute ca neplăcute, dar sunt pe deplin în concordanță cu schimbările fiziologice care apar în timpul relaxării și

indică în mod clar că a fost atinsă starea dorită. Cu toate acestea, ele vă pot împiedica progresul în continuare în această direcție.
Christoph nu a putut continua exercițiul când s-a simțit amețit și a început să se teamă că va cădea de pe scaun. Charlie a fost literalmente „zdruncinat” din starea lui relaxată, simțindu-se că în momentul în care fluturele a decolat, brațul drept i-a căzut.
Unii întâlnesc rămășițe de neliniște la începutul exercițiului, adesea irelevante, dar suficiente pentru a-i împiedica să mențină sau să aprofundeze nivelul de relaxare pe care l-au atins deja. Acest lucru se datorează tocirii apărării normale a organismului împotriva izbucnirilor de emoție sau de anxietate care apar brusc în timpul exercițiilor fizice.
Alții, care relaxează un anumit grup muscular, aproape întotdeauna experimentează un val involuntar de emoții. De exemplu, Sandra nu și-a putut reține suspinele aparent nerezonabile și abia mai târziu și-a dat seama că tensiunea inerentă vieții ei o protejează de resentimente și durere, care altfel ar putea să o copleșească și să provoace stres.
După cum sper că a devenit evident din capitolul anterior, imaginile mentale ajută la relaxare, dar uneori pot interfera cu aceasta. De exemplu, Kat a avut senzația că în momentul în care firele care o susțin se rup, se destramă.
Ulterior, fata și-a dat seama că tensiunea ei a fost întreținută de teama că, dacă se relaxează, imediat s-ar „fărâma în bucăți”. Drept urmare, Kat a avut mari dificultăți în a se relaxa și a înlătura obiceiul de a gândi în acest fel. Și panica lui Alison s-a instalat când gândirea ei normală a încetat și și-a imaginat că zboară sub nori pe spatele unui elefant. Fetei îi era teamă că „o ia razna”. Și această amăgire a împiedicat-o să continue experimentul.
Diverse imagini neplăcute vă pot invada și conștiința, ceea ce poate provoca, de asemenea, anxietate și tensiune care interferează cu relaxarea. Acest lucru ar trebui detaliat, nu numai pentru că astfel de temeri interferează cu relaxarea, ci și pentru că pot ajuta la identificarea cauzelor anxietății, preocupării și amintirilor neplăcute care provoacă tensiune și sunt implicate în formarea tulburărilor legate de stres. [L333JJ]
Dianei nu i-a plăcut că fluturele ei alb și portocaliu avea pe aripi mari pete negre, pe care le-a interpretat ca defecte ale propriului ei caracter. Fata însăși ura aceste trăsături ale ei și tot ceea ce era legat de ele, a vrut în orice mod posibil să scape de ele, dar nu a putut în niciun fel.
Vizualizarea a ajutat-o să-și dea seama de propria incapacitate de a se accepta pentru ceea ce este. Și-a dat seama cât de profund era înrădăcinată în ea această atitudine față de ea însăși și cât de mult stres o provoca în mod constant.
Uneori sursa de anxietate nu vă permite să vă simțiți relaxat, calm și protejat, indiferent cât de favorabile ar putea fi create de imaginație. Angela s-a gândit că se pricepe destul de bine la relaxare într-o grădină imaginară până când a fost instruită să-și imagineze un cadru în care să se poată „chiar” să se relaxeze. Când Angela și-a dat seama că nu-și poate imagina un astfel de loc, a devenit atât de supărată încât nu a mai putut continua exercițiul. Cu toate acestea, această experiență i-a arătat că atunci când crede că a atins relaxarea, de fapt, acest lucru nu este deloc așa și, mai important, acest lucru se întâmplă datorită prezenței în mintea ei a „un fel de computer intern” - cum o numea ea – care rămânea mereu activă și ordona ce trebuie să facă și ce nu.
În acest caz, el a fost cel care i-a spus Angelei să meargă într-un loc în care să se poată relaxa „la nevoie”, iar ea a ajuns în locul nepotrivit, „unde ar trebui să fie”. Dorința ei de a face totul „bine” a fost ceea ce se numește un obstacol garantat în calea adevăratei relaxări, pe care nu o va putea realiza, chiar dacă crede că totul

decurge conform așteptărilor și tocmai această îngrijorare trebuia eliminată. pentru a se putea relaxa complet și cu adevărat.
Majorității oamenilor le este ușor să se imagineze într-o poziție în care se pot relaxa. Și astfel de situații sunt foarte diferite. Unii își imaginează pe plaja lângă mare, în stațiunea lor preferată, la munte sau în orice altă zonă cu natură deosebit de atrăgătoare. Acestea pot fi colțuri mai familiare într-o grădină sau într-un parc de oraș, într-o cabană de vară sau pe malul apei. Există oameni care se imaginează în pat sau în baie, stând într-un fotoliu, urmărind peștii din acvariu, urmărind păsările, urmărindu-și creaturile vii preferate sau răsfățându-se cu o altă formă plăcută de recreere. Toate acestea subliniază încă o dată beneficiile adesea subestimate ale divertismentului și distracției plăcute, din frumusețea naturii și a locuitorilor ei.
De obicei, oamenii își imaginează cum sunt complet singuri în astfel de situații, ei bine, poate în compania animalelor de companie, și nimeni nu este capabil să le violeze intimitatea fizică și emoțională. Este extrem de rar ca acolo să fie și copii. Rezultă că pentru majoritatea oamenilor, tot ceea ce îi înconjoară, și mai ales copiii, sunt surse de stres. Pe [[334JJ la prima vedere, acest lucru pare paradoxal, deoarece oamenii - ființe sociale. Cu toate acestea, nu din exteriori ca atare dorim să stăm departe, ci de nevoile și așteptările lor față de noi. Iar exigențele lor, ce ar trebui să fim și ce ar trebui să facem, sunt deosebit de neplăcute.
Agresorii serioși sunt de obicei considerați conflicte domestice, rude, copii și muncă neiubită. Prietenii pot fi și ei factori de stres. De exemplu, Yvonne și-a dat seama la un moment dat că se poate relaxa doar cu condiția ca nimeni să nu „fuge în lumină” sau să o deranjeze cu apeluri telefonice.
Încălcarea vieții private este un iritant foarte important pentru majoritatea oamenilor, în special pentru adolescenți și studenți care constată că sufletul lor este adesea invadat de familie și de semeni, precum și pentru părinții cu copii mici care nici măcar în baie nu permit să se spele în liniște. .
Cel mai adesea, totuși, factorii de stres nu sunt persoane, circumstanțe sau evenimente specifice, ci propriile noastre emoții. Acestea sunt de obicei identificate cu ajutorul vizualizării.
De exemplu, Gloria și-a imaginat relaxându-se în piscină singură, la zece și jumătate seara, când de obicei toate treburile casnice erau deja terminate și nu numai că se simțea vinovată că nu le-a terminat până la capăt, dar și-a deranjat de ce a trebuit să satisfacă în mod constant nevoile altora în loc de nevoile tale.
În mod similar, Jane, imaginându-se singură, și-a dat seama că, pentru a se relaxa, trebuie să scape de furia pe care o provocau alți oameni în ea, cerându-i să le respecte nevoile, ignorându-le în același timp pe ale ei.
Durerea poate fi, de asemenea, o sursă de stres. Când Karen și-a imaginat că face plajă pe site-ul ei, fata a crezut la început că doar își ia o pauză de la serviciu. Dar apoi a observat că a simțit în mod constant un fel de disconfort și s-a întors într-un loc în altul, încercând să se facă mai bine. Și apoi Karen și-a dat seama că încerca să scape de durerea cauzată de consecințele unei vechi răni la gât. Mai departe și-a dat seama că era obișnuită cu această durere constantă și de obicei nu o observa, precum și stresul care era rezultatul ei. Și această durere a devenit un agresor inconștient. În cele din urmă, Karen a găsit o modalitate de a-și vindeca boala.
Exercițiul 3 poate dezvălui și nevoi umane nesatisfăcute, care pot provoca și stres. Marilyn l-a urmărit pe fluturele imaginar în junglă, unde a experimentat un sentiment extraordinar de uimire, calm și relaxare. Plimbarea i-a amintit că nu fusese niciodată în colțurile

îndepărtate ale țărilor pe care tânjea să le viziteze. Într-un sens mai profund, viziunea ei însemna că nu explorase toate profunzimile propriei personalități. Marilyn și-a dat seama că lipsa ei de inițiativă și întreprindere de-a lungul timpului a devenit un motiv din ce în ce mai serios pentru o stare de spirit diferită. Și pentru realizarea deplină de sine trebuie să depășească -<| astfel de restricții interne. [L335JJ]
Exercițiul 4
Găsiți un loc confortabil și, așezați-vă, închideți ochii sau concentrați-vă privirea pe un punct fix. Imaginează-ți că într-o zi caldă de vară stai întins undeva în aer liber. Căldura de la soare nu chinuie, ci dă plăcere, simți cum razele lui mângâie pielea fără să o ardă.
Pe măsură ce vă parcurgeți întregul corp cu ochiul minții, determinați dacă există tensiune sau disconfort oriunde. Dacă există, atunci imaginați-vă aceste zone sub formă de bancuri de gheață. Iar când îți concentrezi atenția asupra fiecărui astfel de punct, vei simți cum razele soarelui pătrund în interior și cum se topesc sloturile de gheață. Tensiunea, disconfortul și durerea voastră se dizolvă și formează șiroaie care, contopindu-se în șuvoaie, părăsesc corpul, lăsând o senzație de căldură și întregime.
Când tensiunea din mușchi a trecut, concentrează-ți atenția asupra capului tău. Imaginează-ți cum razele soarelui îți pătrund în creier și topesc tot ceea ce provoacă tensiune mentală și anxietate. Tot ceea ce descoperi, curge și prin corp și îl părăsește, curățându-ți sufletul de orice murdărie.
Acum imaginați-vă o plantă cu flori. Examinează-l cu atenție, notează unde și cum crește. Acordați o atenție deosebită florilor și fructelor, dacă există. Amintiți-vă numărul, culoarea, caracteristicile lor. Apoi luați în considerare tulpina sau frunzele. Observați câte dintre ele, ce culoare sunt, în ce stare.
Urmăriți cum se ramifică tulpina sau trunchiul unei plante, în ce părți pot fi împărțite, cum arată. Observați modul în care planta se leagă de solul în care crește. Trasează tulpina până la rădăcini și conturează-le, notând toate trăsăturile. Rădăcinile intră adânc în pământ? Sunt lungi sau scurte, ce se întâmplă cu ei când întâlnesc un obstacol? Cât de încrezători țin planta?
Apoi, acordați atenție solului - caracterul, culoarea, compoziția, structura acestuia. Și înapoi la rădăcini din nou. Treceți prin ele cu ochii minții de jos în sus până la suprafață și vedeți cum se ridică planta însăși din ele. Apoi trasați tulpina de jos în sus pe toată lungimea sa.
Captați o vedere generală a plantei, apoi mutați-vă înapoi, astfel încât să o puteți vedea de la distanță. În același timp, încercați să determinați de ce are nevoie pentru a fi complet sănătos și rodnic.
După ce ai făcut totul până la capăt, întreabă-te ce secrete poate dezvălui imaginea pe care ai chemat-o în tine, în creatorul ei și de ce ai nevoie pentru a rămâne complet sănătos și plin.
pentru a-și realiza propriul potențial.
Când ai discutat totul, lasă viziunea să dispară treptat. Reveniți la starea dumneavoastră normală și scrieți-vă impresiile, unde încercați să includeți răspunsurile la întrebările noastre.
Imaginea unei plante cu flori este atât simplă, cât și complexă. Aproape oricine o poate numi mental, iar dacă apar dificultăți, atunci aceasta indică rezistența ta internă. Unii oameni sunt conștienți de dorința lor de a schimba, de a modifica imaginea originală. De obicei acest lucru se întâmplă dacă ei nu vor să recunoască sau să accepte unele dintre aspectele sale în momentul în care apare spontan în ei, dar întotdeauna se dovedește că viziunea originală rezistă tuturor încercărilor de a o modifica și îi obligă să se considere originali.

Dacă doriți să corectați ceva sau vă este greu să fiți de acord cu un detaliu al unei plante imaginare, acordați o atenție deosebită acestor puncte.
Este posibil ca acestea să reflecte trăsături reprimate în personalitatea ta și să fie esențiale pentru bunăstarea ta.
Imaginea unei plante cu flori este complexă, deoarece personifică un fenomen viu schimbător care crește și se dezvoltă, fiind sensibil la schimbările mediului extern. De aceea, această imagine este prezentă constant în sistemele tradiționale de simboluri și reflectă formarea personalității ca întreg, și nu unele dintre aspectele sale individuale. Filosofii și educatorii, făcând analogii între plante și oameni, și Isus Hristos însuși au folosit adesea astfel de comparații în învățăturile lor. O plantă cu flori scoate în evidență multe trăsături de personalitate pe care de obicei nu le observăm. Deci, acest simbol vă ajută să obțineți o perspectivă neașteptată asupra esenței unei varietăți de probleme, vă face să le priviți din puncte de vedere necunoscute anterior.
Natura unei plante vă poate arăta cum vă vedeți pe tine însuți, precum și multe proprietăți importante ale caracterului tău. De exemplu, Chloe avea o imagine cu o floare mecanică care dansează într-o oală. Ea nu l-a luat în serios, iar mai târziu și-a dat seama că nu s-a luat cu adevărat în serios și nu se aștepta la asta de la alții. Prin urmare, Chloe nu are încredere nici în propriile gânduri, nici în propria intuiție. În plus, această imagine a scos la iveală nesiguranța mediului în care a vegetat din cauza nesiguranței sale.
Și Wendy și-a imaginat trandafirul roșu imprimat pe cărțile de joc pe care și le amintea din copilărie. Trandafirul era impecabil, dar cumva nu era real, „cu spini foarte mici care nu puteau să înțepe pe nimeni cu adevărat”. Ea a înțeles esența conflictului ei, și anume că din copilărie a fost crescută ca un fel de păpușă fără cusur, moale, neagresivă, acomodativă, iar asta nu corespundea imaginii la care aspira ca femeie adultă. După ce a făcut exercițiul, Wendy a scris:
„Din această imagine, am putut înțelege că acest trandafir era inofensiv, artificial și plictisitor, fără un miros natural - într-un cuvânt, lipsit de viață. Din toate acestea, am putut concluziona despre propria mea persoană că în multe situații de viață sunt incapabil și îmi dau o socoteală incorect în ele că în I1337JJ meu
Depozitul meu mental nu are putere, nu sunt capabil să ripostez, nu pot schimba nimic, nu-mi pot dezvălui sentimentele altora.
Această abordare a vieții poate reduce într-o oarecare măsură numărul de probleme pentru alții, dar în cele din urmă este inutilă și, prin urmare, nepotrivită pentru un schimb real de gânduri și emoții și pentru o creștere reală.
Wendy chiar avea nevoie să crească și să se maturizeze.
Mediul general în care a apărut planta poate dezvălui cum vezi situația în care te afli și, în general, care este perspectiva ta asupra vieții. Poate fi pozitiv sau negativ. De exemplu, gălbenelele de mlaștină sau alte plante care trăiesc în umezeală pot indica faptul că o persoană este blocată în ceva. O persoană chiar a plâns în timpul unei sesiuni de vizualizare, în timp ce a descris cât de noroioasă era floarea lui.
Kat și-a imaginat o muscata plantata intr-un pat de flori asezat pe peretele casei, protejandu-l de cea mai mica suflare a brizei reci. Ea a înțeles această imagine ca o reflectare a sursei principale de tensiune din propria ei viață: pe de o parte, este limitată în libertatea ei, iar pe de altă parte, nu poate refuza protecția pe care i-o oferă familia ei.
Robert și-a imaginat un tufiș luxuriant cu flori roșii, dar nu a putut să le numească. El a luat această imagine ca un indiciu că avea o idee foarte clară despre sine, dar nu a putut să-și formeze opinii concrete despre ceilalți.

Și Tom nu putea să spună ce plantă și-a imaginat, nu semăna cu nici una dintre cele pe care le cunoștea. Floarea lui, plantată într-un mic pat de flori lângă casă, arăta normal de la distanță, dar dacă te apropii de el, s-a dovedit că a fost mâncat de un fel de insecte. Pentru Tom, acesta părea a fi un simbol al limitărilor pe care le-a experimentat, trăind cu părinții săi și tot timpul pe cale să-i părăsească, precum și un sentiment de instabilitate și tulburare proprie.
Sarah a interpretat absența altor flori pe lângă imaginație
planta ei ca un indiciu că are puține stimulente în viață și că trebuie să manifeste mai mult interes față de anumite aspecte ale existenței sale.
Părțile de înflorire și fructificare ale unei plante pot dezvălui nivelul de înflorire al abilităților tale, precum și să indice acele fațete ale personalității tale care încă nu au apărut dacă nu au fost „zdrobite” în boboc. Mulți își văd doar abilitățile, oportunitățile și ambițiile care încă eclozează, care încă nu s-au realizat deloc sau nu s-au manifestat deloc.
Yvonne, pe de altă parte, și-a imaginat o plantă asemănătoare cactusului, cu flori mari roz, care au crescut în dimensiune în fața ochilor ei și și-a făcut griji că acești muguri ar putea zdrobi planta însăși. Ea și-a dat seama că are nevoie de un spațiu care să permită potențialul ei să fie realizat la maximum.
Culoarea, forma, numărul și [[338]I conservarea florilor, precum și a frunzelor, pot fi de mare importanță. Paul a afirmat că
♦ Vârful plantei este afectat de deteriorare. Florile lui au devenit maro și petalele le-au căzut. El a ghicit că o astfel de imagine reflectă dezamăgirea lui față de profesie.
Alex, care și-a imaginat cum a experimentat cu planta sa în toate felurile posibile, expunând-o la zăpadă, apoi la ploaie, apoi la vânt, apoi la furtuni, și-a dat seama că o mare parte din stresul pe care l-a experimentat se datorează faptului că s-a testat în mod constant, strângând artificiale. și, de fapt, obstacole inutile. Alex a asemănat starea fizică în care ajunsese din cauza acestor stres cu o infecție fungică care se răspândise de la flori până la rădăcini. Când condițiile meteorologice s-au așezat în sfârșit, boala a trecut, planta „a prins viață”. Așa că Alex era convins că nu trebuie să se supună stresului, fiind în permanență la limita capacităților sale.
Frunzele indică adesea acele caracteristici și circumstanțe ale vieții noastre care trebuie adaptate la cerințele celorlalți. Adesea ele reflectă acele calități ale noastre care au rămas până acum fără atenția cuvenită. Ele pot indica, de asemenea, proprietățile caracterului nostru, de care este mai bine să ne despărțim pentru a ne realiza pe deplin resursele vieții.
Richard le-a interpretat ca pe ceva de prisos pe care, în circumstanțe dificile, îl poate „taia” și arunca în primul rând. Pentru Mark, absența frunzelor de pe un arbore de magnolie în plină floare a însemnat tot ce trebuia să renunțe în mod destul de conștient pentru a-și realiza înclinațiile homosexuale.
John a sugerat că el, ca o imagine mentală a unui stejar, nu se putea lipsi de mijloace de autoapărare, deși „spinoasele” sale îl împiedicau adesea să-și exprime adevăratele sentimente.
Susan, la vederea unui copac cu frunziș gros și spinos, s-a gândit, la fel ca și Richard, că se poate proteja dacă va fi nevoie.
Tulpinile vă pot ajuta să vă scoateți marja de siguranță. Mary a interpretat trunchiul robust al copacului imaginat ca pe un semn că acum era „încălțată” și controlată. Pentru unii, o tulpină dreaptă este un simbol al perseverenței și durității lor, iar prezența unei singure tulpini într-o plantă vorbește despre simplitatea unei persoane.

Tulpina și trunchiul au de obicei multe zone moarte, lăstari proaspeți, diverse țesături etc., care pot arăta confuzia circumstanțelor vieții. Aici se concentrează sursele stresului tău. Spinii de pe tulpini simbolizează mijloacele tale de autoapărare și pot dezvălui ceea ce percepi, deși inconștient, ca o amenințare la adresa bunăstării tale. obține.
Și salcâmul târâtor cu frunze dense despre care Jane și-a imaginat că avea nevoie de sprijin până când trunchiul i-a devenit rigid.
Solul în care se află planta poate spune despre cul
tradițiile culturale ale mediului în care ai fost crescut. Mai ales despre fundațiile de familie și cele mai vechi
[^339|]
impresii din copilărie. Rădăcinile arată cât de bine te-ai simțit în aceste condiții, obstacolele pe care le-ai întâlnit în dezvoltarea ta și, de asemenea, cum le-ai făcut față sau cum ai reușit să le ocoliți.
De exemplu, Gloria și-a imaginat o floare cu o tulpină scurtă care a fost ruptă de la rădăcină și atârnată în spațiu. A devenit clar pentru ea că o astfel de viziune reflectă nu numai o ruptură cu impresiile din copilărie, ci și o lipsă de „hrănire” emoțională. Și pentru prima dată a simțit că, nepermițând emoțiile în viața ei, a rămas cu un sentiment constant de anxietate și incertitudine.
Iar Julia și-a imaginat un buchet de narcise galben pal într-o vază de sticlă transparentă pe gardul de piatră al grădinii din față a cabanei în care locuia când era mică. Tulpinile florilor din jurul punctelor tăiate au devenit maro, cu „sânge” curgând din plantă. Julia a luat acest lucru ca pe un indiciu al traumei pe care a trăit-o în copilărie, când a fost smulsă din rădăcini, din mediul ei familiar, din casa în care s-a născut, precum și din propria vulnerabilitate.
Rădăcinile plantei pe care Dennis a introdus-o au încolțit prin stânca stâncoasă, iar acest lucru a indicat încrederea lui într-o bază solidă în viață.
O privire atentă asupra modului în care o plantă iese din sol te va ajuta să înțelegi cât de dificil sau, dimpotrivă, cât de ușor a fost pentru tine să te muți din copilărie în lumea largă și cum o astfel de tranziție a influențat dezvoltarea ta ulterioară.
Justin și-a văzut planta în mijlocul unui teren de fotbal în mijlocul unui joc. Și acest lucru nu este surprinzător, pentru că din copilărie a avut amintiri despre o serie continuă de umilințe dureroase.
Se poate dovedi că exercițiul oferit aici vă va permite să pătrundeți adânc în propriile nevoi. De exemplu, Mark și-a dat seama că, deși absența frunzelor de pe magnolia lui dezvăluia întreaga frumusețe a înfloririi sale, mugurii erau, parcă, neprotejați. Pentru Mark i-a devenit clar că a-i permite să stea sub magnolie însemna că putea avea încredere completă în echilibrul pe care îl atinsese și
se poate armoniza doar cu cineva singur.
Chris și-a imaginat o floarea soarelui care se usucă, cu un mic spiriduș cocoțat pe rădăcinile goale. La început, nu și-a putut da seama de ce a apărut acest elf. Fata era mai îngrijorată că corpul ei ar putea fi deshidratat. Și timp de câteva zile a purtat o sticlă de apă minerală cu ea peste tot,
până mi-am dat seama că lipsa lichidului înseamnă lipsă de
emoții. Iar spiridusul era atât de ocupat cu curățarea rădăcinilor încât a uitat complet pentru ce erau. La fel, Chris era atât de absorbită de treburile de familie, încât a uitat de ale ei.
Sandra a crezut că a evocat o sămânță de floarea soarelui
nechnik, plantat în compost excelent. Cu toate acestea, nu avea suficientă apă, iar când planta a înflorit, s-a dovedit că

este mazăre mov dulce. Crescând singur, fără sprijin, părea lipsit de importanță. Sandra a decis că planta are nevoie de un fel de sprijin pentru a o susține. Și, în general, a fost dezamăgită că în loc de o floarea soarelui mare, puternică, strălucitoare și vizibilă, a crescut în ea ceva palid, fragil și nedescris. Nu s-a putut abține să nu admită că la vederea unei astfel de flori avea * ceva de genul confuziei. După ce a discutat cu prietenii despre ceea ce a văzut, ea și-a dat seama că solul în care a fost plantată sământa reprezenta impresiile primei ei copilării. Tatăl ei era timid de orice manifestare de sentimente, iar fata a trebuit să-și înfrâneze emoționalitatea naturală. „Capul este slab” - acestea sunt recenziile tatălui ei despre ea pe care Sandra le-a auzit adesea. Părintele nu era interesat de afecțiunile fiicei și ea a simțit în mod constant că în ochii lui ea era clar inferioară fratelui ei, care a moștenit abilitățile matematice și tehnice ale tatălui său. Sandra și-a dat seama că toată viața a concurat cu propriul ei frate și s-a străduit să pară mai inteligentă pentru a câștiga aprobarea părinților. Așa că s-a dovedit că imaginația ei i-a arătat în mod clar propria ei dorință de a se uita „corespunzător” în ochii tatălui ei și de a-și justifica speranțele pentru inteligența ei și a confirmat, de asemenea, incapacitatea ei de a-și apăra pe ea însăși și interesele ei. În plus, și-a dat seama că florile violet simbolizează dependența ei de astrologie.

Imaginea care a apărut i-a permis fetei să-și dea seama de nevoile ei interioare și a trezit hotărârea de a-și apăra propriile interese, fără a le ascunde de ceilalți și să acorde mai puțină atenție opiniilor celorlalți.

Și la fel, atunci când vă „vedeți” clar nevoile, veți înțelege că trebuie să le acordați exact atâta atenție cât merită cu adevărat.

Exercițiul 5. Contactarea ghidului interior

Găsiți un loc confortabil, așezați-vă și închideți ochii sau concentrați-vă asupra unui punct sau obiect fix. Și începe o numărătoare inversă lentă de la trei sute. Ignorați gândurile care vă distrag atenția. Ține-le minte, dar nu-i lăsa să te deturneze și de fiecare dată întoarce-te la numărătoarea inversă, potrivindu-ți respirația cu ea. Cu fiecare expirație, corpul tău eliberează o parte din tensiune și te relaxezi din ce în ce mai mult.

Imaginați-vă că, în timp ce numărați invers, coborâți treptele, acestea sunt abrupte, iar pe fiecare dintre ele vă opriți pentru a respira adânc înainte de a expira în jos. Dar, coborând, observi greutatea și oboseala în creștere. Te oprești din mișcare și apoi observi pe scări pe cineva care merge spre tine. Când acest cineva, ridicându-se,
se apropie de tine, vezi ca tu esti. Fii atent la gândurile și sentimentele tale din acel moment, precum și la detaliile din exterior tipul celui de-al doilea „eu” al tău: ce poartă, ce expresie are, cum se comportă.

După ce v-ați apropiat de „eu”, încercați să vorbiți cu el. Fii conștient de cum te simți și cum reacţionează celălalt „eu” al tău. Dacă spune ceva, ascultă-i cu atenție cuvintele și observă orice alte moduri în care comunică cu tine. Observați ce sentimente și impresii aveți. Dacă puteți, înainte de despărțire, convineți asupra unei ore și a unui loc convenabil pentru următoarea întâlnire. Și lasă să dispară tot ce vezi și auzi, iar tu însuți să revii la starea ta normală. Fă-ți timp pentru a descrie experiența ta și ceea ce ai învățat din ea. Acordați o atenție deosebită comunicării cu dublu, remediați tot ce a spus el și reacțiile voastre la ceea ce ați auzit.

Reacția la o întâlnire cu sine este de obicei foarte haotică. Pentru majoritatea oamenilor, provoacă surpriză considerabilă, chiar șoc. Dar mulți sunt destul de pozitivi cu privire la o astfel de întâlnire. Adesea mirarea apare din energie și vitalitate

provenind din al doilea „eu”.
Unii își găsesc celălalt sine mult mai activ, plin de viață, atrăgător, fără griji și hotărâți decât ei. Și pare și mai tânăr, aproape copilăresc. Doar o privire către celălalt „eu” al tău este suficientă pentru a-ți aminti acele aspecte ale personalității tale, legătura cu care părea pierdută.
Jeannette și-a imaginat coborând treptele de piatră ale pivniței bunicii și întâlnindu-se de copil de șase sau șapte ani, în hainele cu care se îmbrăca de obicei la acea vârstă și cu un pisoi în brațe. Jeannet a rămas nedumerită când, întrebată ce caută aici, fata a răspuns destul de tăios că va lăsa pisoiul să iasă în grădină și să culeagă flori pentru bunica ei. Această scurtă întâlnire a avut un impact enorm asupra lui Jannet. Simțea cât de mult pierduse contactul cu ușurința ei copilărească, lucru pe care îl pierduse tot mai mult din vedere de-a lungul anilor, confuză de prezentul ei și de incertitudinea viitorului. Ea și-a descris imaginea copilăriei ca
„cel mai pur și mai autentic pe care îl am, cel mai fericit și mai strălucitor, cel mai important dintre ceea ce sunt.” Și-a dat seama că și-a pierdut seninătatea și bunătatea pe care le avea la o vârstă fragedă, iar sensul a ceea ce a văzut era dublu: să nu ia viața prea în serios și să-și amintească mai des de lecțiile bunicii ei, acum decedată.
Se întâmplă ca al doilea „eu” să fie mai matur, înțelept și armonios decât „eu” mai vechi. Pe lângă sfaturile înțelepte pe care le poți primi de la sinele tău mai în vârstă, acesta poate atenua teama de îmbătrânire și poate face ca multe temeri să nu fie necesare. Adesea, scopul sfatului este să trăiești viața la maxim în prezent, mai degrabă decât să-ți faci griji pentru viitor sau să regreti trecutul.
Cu toate acestea, cea mai probabilă întâlnire este cu un dublu absolut care arată și este îmbrăcat la fel ca originalul. Dar aici, diferențele în expresiile faciale și modul de comunicare pot spune multe. David, un adolescent cu un temperament foarte fierbinte, a cărui agresivitate i-a creat multe probleme, s-a văzut ridicându-se din adâncul peșterii, în aceiași blugi rupti și cu același păr lung ca și acum, David și-a găsit doppelgängerul arătând cool, dar l-a salutat. destul de cool și au convenit că data viitoare se vor întâlni la standul de înghețată. Mai târziu, David și-a dat seama la ce sugerează dubla lui: pentru a deveni cu adevărat cool, nu trebuie să fii prea entuziasmat.
Angela a observat că, coborând scările, a urmărit cu atenție pe unde să pășească și, pentru orice eventualitate, s-a ținut de balustradă, iar exemplarul ei, în aparență la fel ca ea, a urcat treptele destul de calm și a privit-o cu un zâmbet. Ceea ce Angela și-a numit „eul inferior” era înconjurat de amurg, în timp ce „eu care stăteam cu un pas deasupra” se îndrepta înaintea graniței luminii calde portocalii, iar fata și-a dat seama că „eu” ei încrezător și vesel i-a arătat că ea nu ar trebui să fie atât de timid și preocupat și să se bazeze prea mult pe sprijinul exterior.
Sfatul sau informația dublului poate părea foarte înțelept sau, dimpotrivă, extrem de banal. Cu toate acestea, chiar și cele mai necomplicate dintre mesajele sale sunt capabile să conțină un sens profund. Rosie s-a calmat imediat la o atingere ușoară a fantomei și a cuvintelor sale: „Este în regulă”.
Kevin a primit dorința de a nu se angaja în afaceri fără valoare, ci mai degrabă de a ieși să mănânce ceva. La început, a crezut că sfatul doppelgänger-ului însemna tendința lui de a uita de mâncare în timpul lucrului. Abia mai târziu și-a dat seama că era vorba despre hrana spirituală, despre neglijarea propriilor emoții.
Ahmed şi-a imaginat coborând scara în spirală şi
deși se vede ce se vede între trepte, dar

este imposibil să vezi ce se întâmplă în partea de jos, pentru că este întuneric total. Dintr-o dată, dubla lui apare din întuneric cu un zâmbet de la ureche la ureche și spune: „Nu vă faceți griji, nu va dura mult”, apoi trece pe lângă. Când Akhmed s-a întors după el, a zâmbit din nou și a făcut semn cu mâna către dublu. Ahmed l-a urmat sus, zâmbind la rândul său cu un sentiment profund de ușurare. Acest simplu schimb de zâmbete a însemnat mult pentru Ahmed, întrucât tânărul era incredibil de supărat de perspectiva unei călătorii de afaceri viitoare. Dar dubla îi aminti că toate acestea sunt temporare și totul ar trebui luat mai ușor, nu vă permiteți să vă supărați din pricina fleacuri.
De asemenea, Jackie a decis să urmeze viziunea, care, ca răspuns la întrebarea: „Unde ești?” — a răspuns vesel: „Sus, acolo e mai strălucitor”.
Mulți nu reușesc să se recunoască în dublul pe care îl întâlnesc pe trepte. De regulă, aceasta indică o ruptură profundă cu sine. Unii simt în copia lor (1343JJ
ceva apropiat, dar încă nu se pot recunoaște în el. Alții încă se recunosc, dar în același timp se simt stânjeniți și nu găsesc cuvinte pentru a conduce o comunicare normală. Unii oameni ar putea avea o astfel de părtășie, dar le lipsește curajul. Începerea unei conversații nu este ușor. Poate începe cu o strângere formală de mână, ca și cum ar fi cu un străin și cu întrebarea: „Ce mai faci? »
Teddy s-a simțit extrem de stânjenit că, salutându-l pe dublu, habar nu avea despre ce să vorbească cu el, din moment ce nu-l cunoștea. Și Frank a căzut complet într-o adevărată panică - de teama că va rata șansa de a stabili contactul cu el însuși.
Conversația care a avut loc se poate dovedi a fi tensionată și nefirească. Unii nu reușesc niciodată să-și aranjeze dubla pentru o conversație inimă la inimă. Adesea, aceasta este o consecință a tonului său prea agresiv sau sfidător. Aspectul cuiva
al doilea „eu” poate părea retras, indiferent, rece, ostil etc. Ei bine, atunci îți poți face o idee despre cum te percep alții, de ce nu reacționează la tine așa cum ți-ai dori. Dacă se întâmplă ca dublu să vorbească primul, atunci nu te-ar strica să te gândești cât de înclinat ești să iei inițiativa și responsabilitatea asupra ta.
Sunt cei care nu vor deloc să vorbească cu dublul lor și nici măcar nu încearcă să stabilească contactul. Doar aruncați o privire și treceți. O femeie a spus că a fost uşurată când a coborât scările până la capăt. Dacă reacționezi la dublarea ta în acest fel, ar trebui să te gândești cum ai devenit străin pentru tine și ce trebuie să faci pentru a te împrieteni cu tine.
Julia a putut să-și dea seama de propria ei înstrăinare de sine abia atunci când, coborând scara imaginară a castelului, nu și-a putut întâlni deloc dublul, ci a auzit doar voci străine.
Ellen s-a văzut pe sine doar pentru scurt timp, ca o fantomă și, ca și alții care s-au recunoscut sub o formă fantomatică, a ghicit că acest lucru indica lipsa ei de înțelegere de sine. Pentru unii, o astfel de privire trecătoare asupra propriei persoane poate servi ca un semnal serios. De exemplu, Brenda și-a dat seama că nu a fost interesată de ea însăși de mulți ani.
Uneori comunicarea este îngreunată de teama că părțile ascunse anterior de sine ale propriei personalități vor provoca ostilitate față de persoana cuiva. Mulți cred că trăsăturile de deschidere sunt harak
tera sunt nedorite și ar trebui eliminate.
Mark nu a crezut deloc al doilea „eu” al său. O domnișoară a povestit că îi era frică, coborând scările în întuneric, „să afle ceva despre ea însăși”. Ea a simțit că celălalt „eu” al ei pe undeva

uneori în apropiere, dar nu voia să vorbească cu el, preferând să rămână-z?=rs în întuneric despre trăsăturile necunoscute și înfricoșătoare până atunci 1(344]I ale personalității EI.
Susan era, de asemenea, îngrijorată de propria ei înfățișare și deloc pentru că i se părea neplăcut, dimpotrivă, era o natură strălucitoare, deschisă, dar Sue simțea altceva în el - „pândit, tăcut, plictisitor”, și acest ceva ea nu a încurajat deloc. Susan a rezistat să recunoască aceste aspecte ale ei însăși pentru că contraziceau imaginea la care aspira.
Dubla nu a vrut să o părăsească, iar în cele din urmă Susan și-a dat seama că dubla era persoana care a fost, chiar înainte de a cuceri multe din ea care nu i se potriveau.
Este clar că nu este atât de ușor să te privești imparțial. Unii nu vor sau nu pot aduce în echilibru reciproc datele contradictorii ale personalității, alții preferă să rămână străini cu ei înșiși. Prea puțini oameni se cunosc bine, doar câțiva se simt destul de confortabil cu astfel de cunoștințe. Sunt cei care, cunoscând un dublu, sunt surprinși să constate cât de mult se plac și cât de bine se înțeleg cu ei înșiși. „Parcă aș avea un prieten pe sân”, a recunoscut Pat. După astfel de întâlniri apare determinarea de a nu se despărți niciodată de sine, de a nu distruge contactele și de a ne bucura de oportunitatea de a te asculta pe sine.
Se pare că semnele bolii în rândurile figurative ale vorbirii sunt oarecum legate de simptomele sale reale. Iar expresiile colorate pot fi un indicator de încredere al problemelor de sănătate detectate și potențiale.
Deși nu există dovezi confirmate oficial ale unor astfel de corespondențe, există dovezi că unele declarații emoționale pot afecta anumite organe și părți ale corpului. Sunt ca microbii patogeni care nu afectează pe toată lumea, ci doar sistemele corpului care sunt afectate de ei. Astfel de ținte interne, localizate în corpul nostru și asociate cu circumstanțe specifice de viață, sunt cele mai probabile victime.
Chirurgul Bernie Segal crede că noi înșine creștem inconștient sensibilitatea unor astfel de ținte la boli atunci când folosim expresii verbale adecvate. Adesea nici măcar nu bănuim cum starea spiritului nostru afectează starea corpului nostru. Barbara Hoberman-Levina, în cartea sa despre acest subiect, afirmă că „corpul preia fiecare cuvânt pe care îl spunem”.
Dacă acesta este într-adevăr cazul, trebuie să fim foarte atenți la cuvintele pe care le folosim de obicei atunci când descriem sentimentele și reacțiile noastre la diferite evenimente. Cei care sunt capabili să coreleze expresiile cele mai des folosite cu senzații neplăcute din corp sau boli constante, este mai bine să evite astfel de cuvinte. Și este chiar mai bine să vă abțineți de la toate turele verbale în care apar părți ale corpului.
Puteți privi problema din cealaltă parte. Dacă corpul nostru crede fiecare cuvânt pe care îl spunem, este logic să folosim această proprietate pentru a obține rezultatul dorit [JL345JJ
rezultate. De exemplu, puteți viza în mod conștient mușchii individuali sau unele organe interne, concentrându-vă atenția asupra lor și le puteți ordona să se relaxeze, adică să efectueze antrenament autogen - o procedură eficientă de relaxare dezvoltată în anii 30 ai secolului nostru de un neurolog proeminent, care este utilizat pe scară largă până în zilele noastre în tratamentul multor boli.
În antrenamentul autogen, există multe tehnici care vă permit să obțineți relaxarea inițială cu ajutorul vizualizării. De exemplu, există o metodă bazată pe recomandări similare cu cele incluse în Exercițiul 3.
Sunteți invitat să vă așezați pe marginea unui scaun cu spătar drept, cu șoldurile atingând doar ușor scaunul și să vă așezați picioarele în așa fel încât călcâiul unuia să fie exact la nivelul degetelor celuilalt.

În continuare, vi se cere să vă imaginați un cordon întins din vârful capului până la un cârlig în tavan, ridicându-vă într-o poziție în picioare, cu brațele atârnând lângă dvs. În continuare, trebuie să vezi cu ochiul interior cum se rupe șnurul și îți cade capul pe piept, ca o păpușă de cârpă. De obicei, acest lucru face ca întregul corp să se lase, inclusiv umerii și gâtul, dar este important să nu vă aplecați prea mult pentru a îngreuna respirația.
În această stare relaxată, ar trebui să începeți prima serie de exerciții. În primul rând, vă îndreptați atenția către fiecare mână pe rând, repetând acest lucru de trei până la șase ori la intervale de 30-60 de secunde și spunând: „Mâna mea dreaptă (sau stângă) devine grea". Apoi îndoiți viguros brațul, respirați adânc, deschideți ochii și rostiți incantația: „Mână fermă, respirând adânc, cu ochii deschiși".
Acest exercițiu trebuie făcut de patru ori. Apoi concentrează-te pe cealaltă parte și repetă din nou. După aceea, faceți exercițiul cu ambele mâini simultan.
În pasul următor, spuneți mâinilor și altor părți ale corpului că se încălzesc.
În timp ce faceți exercițiul, repetați frazele: „valuri de căldură, calm și uniform", „căldura mă pătrunde", „căldura în plexul solar", „fruntea este rece".
Ajută la reglarea bătăilor inimii, la scăderea ritmului respirator, la calmarea sistemului nervos central și la menținerea capului limpede.
După mai multe antrenamente de durată variată, vei putea efectua toate exercițiile în câteva minute și vei menține o stare de relaxare, cunoscută sub numele de autogenă, pentru o perioadă lungă de timp.
O modalitate mai ușoară și mai rapidă de a obține starea fizică dorită este să o imaginezi direct și nu să o descrii în cuvinte. Deci, de exemplu, puteți reduce tensiunea din brațe și piept, imaginându-vă mai întâi că stoarceți o monedă, ca în exercițiul 2, și apoi că o aruncați.
despre
Puteți elibera tensiunea dintr-un alt grup de mușchi imaginându-vă că podeaua de sub dvs. se ridică și rezistând acestei ridicări până când cade brusc. Imaginea unui fluture asezat pe piept contribuie la scaderea frecventei respiratiei (vezi exercitiul 3). Puteți contribui la relaxarea generală sau la relaxarea mușchilor individuali, reprezentând centrii de tensiune sub formă de slocuri de gheață care se topesc de la razele soarelui, ca la exercițiul 4.
Deși imaginile recomandate în aceste exerciții sunt folosite pentru a ameliora tensiunea musculară, ele pot, de asemenea, să o crească și, prin urmare, să întărească mușchii și ligamentele slabe. Efectuate în minte, astfel de exerciții pot fi folosite nu numai pentru recuperarea după leziuni, ci și pentru formarea abilităților motorii și îmbunătățirea performanței. De exemplu, s-a dovedit că o persoană care își imaginează cum ridică din ce în ce mai multă greutate de fiecare dată, masa musculară crește. Nu este surprinzător faptul că o astfel de tehnică a fost inclusă în programele de antrenament de haltere pentru a menține starea generală de fitness. Imaginați-vă că alergați repede și ritmul cardiac va crește. Această metodă simplă de creștere a frecvenței cardiace este utilizată pe scară largă în medicina sportivă. Cu ajutorul imaginilor obișnuite de viață, puteți crește fluxul de sânge în vase sau puteți opri sângerarea. După cum sa menționat în capitolul 1, imagistica a devenit o modalitate stabilită de a obține efecte fiziologice benefice, care includ întărirea sistemului imunitar, care afectează cursul aproape a oricărei boli.
Cu ajutorul vizualizării, poți depăși frica și sentimentul de neajutorare, poți depăși propriul negativism și astfel câștigi capacitatea de a controla situația. Vizualizarea te ajută să comunici cu subconștientul tău, unde uneori se ascund îndemnurile nesănătoase și,

prin urmare, recunoști cu adevărat cauzele bolii tale fizice. Următorul este un exercițiu care vă va ajuta să vă conectați cu procesele din organism, să le înțelegeți mai bine și să obțineți rezultate mai bune în tratament.
Exercițiul 6
Legătura cu procesele corporale
Găsiți un loc unde să vă așezați confortabil, să închideți ochii sau să vă concentrați pe un punct fix. Imaginează-ți că stai în fața unui foc, simțind mirosurile și zgomotul arsurilor, iar căldura care vine de la foc îți încălzește fața și mâinile. Privind flacăra tremurătoare, simți cum tensiunea și voința din corpul tău dispar treptat și te relaxezi din ce în ce mai mult. Luați câteva minute pentru a vă bucura de acest sentiment.
Apoi, urmăriți orice zone ale corpului în care persistă tensiunea, durerea sau disconfortul. Concentrează-te pe locul în care senzațiile sunt cele mai neplăcute și imaginează-ți copia exactă scăzând în dimensiune până când este capabilă să te pătrundă prin porii pielii.
[L347JI
Urmărește cu ochiul minții modul în care silueta ta redusă se mișcă în interiorul corpului și examinează cu atenție locul dureros. Determinați ce se întâmplă acolo și ce este necesar pentru a vă face să vă simțiți mai bine.
Încercați să nu vă gândiți la detaliile biologice și anatomice. Lasă impresiile să apară spontan, fără a le supune vreunei cenzuri.
Pentru a obține o imagine cât mai completă a ceea ce se întâmplă în corpul tău, este util să intri în contact cu procesele pe care le identifici în el.
Când sunteți mulțumit de examinare și aveți o idee despre ce să faceți, comunicați-o forțelor de vindecare ale corpului, oriunde s-ar afla ele, și trimiteți-le să rezolve problemele în orice mod considerați cel mai potrivit.
Vizualizați-vă făcând acest lucru în detaliu, notând unde sunt forțele vindecătoare, cum arată, cum
la care sunt receptivi și tot ceea ce poate fi legat doar de ei.
Observați cum se pun la treabă, cum și cât de cu succes o duc la îndeplinire. Asigurați-vă că lucrarea este făcută cu conștiință bună și la sfârșitul acesteia totul rămâne curat și ordonat.
Dacă nu este posibil să faceți față întregului complex de lucrări într-o singură sesiune, conveniți asupra procedurii și condițiilor pentru continuarea lucrărilor. Avertizați că veți vizita din când în când și verificați cum merg lucrurile.
Când toate condițiile sunt convenite, lasă forțele vindecătoare să lucreze și tu însuți mergi la suprafața propriului tău corp. Rețineți ce modificări au avut loc în acesta și reveniți la starea dvs. obișnuită, dar nu uitați să notați numărul acumulat
impresii leneșe.
Pentru majoritatea oamenilor, acest exercițiu este foarte distractiv și instructiv. În plus, poate provoca o surpriză considerabilă. Locația celor mai neplăcute senzații poate să nu fie ceea ce credeai. Julia a identificat dureri și tensiuni acolo unde nu știa că sunt acolo. În ședințele de kinetoterapie, aceste zone nu au fost tratate, deoarece Julia credea că durerea pândește într-un loc complet diferit.
Cel mai adesea, zonele în care se simt durerea, tensiunea sau disconfortul sunt reprezentate ca organe sau țesuturi. Vedeți tuburi îngroșate de artere, ligamente încordate, articulații încleștate ale brațelor și picioarelor, abcese și abia atunci recunoașteți ce este dar este cauza stării de rău.

John și-a imaginat zburând cu brațele întinse prin arterele înguste. A observat o greutate pe partea stângă a pieptului sub forma unei aburi, pe care a reușit să o sufle din corp. Vizualizarea
s-a dovedit a fi o mână de ajutor pentru el în multe alte situații.
Este posibil, totuşi, să vă imaginaţi ceva |1348JJ complet departe de detaliile anatomice ale dumneavoastră
organismul său, de exemplu, pereți, clădiri, grămezi de pavaj, tuneluri acoperite cu funingine și platforme sumbre de metrou, structuri metalice ruginite, conducte care curg, schele, conducte de canalizare și tot felul de mecanisme sparte.
Puteți „vede” în corp și ființe vii.
Pentru Shirlene, artrita, de care suferea încă din copilărie, este un omuleț temperat, pe nume Arthur, care înnebunește când se pune presiune asupra lui. Mike a descoperit un șobolan în sine, iar Ann s-a trezit brusc înconjurată de mulți șoareci.
Și de ce să nu vă imaginați o plantă, așa cum a făcut June, un fel de iederă otrăvitoare.
Forțele vindecătoare ale corpului pot lua forma celulelor biologice, dar este mai probabil ca aceștia să se dovedească a fi bărbați mici în haine albe sau salopete albastre cu căști pe cap, care dețin o mare varietate de dispozitive etc. Aceștia pot fi războinici antici și moderni, marinari, pompieri, pictori, decoratori, instalatori, tencuiari, montatori, electricieni, mecanici, ingineri, grădinari, mineri, chiar și astronauți. Se deplasează pe orice: pe biciclete, bărci, mașini, camioane, pompieri și orice alte vehicule, pe diferite tipuri de vehicule aeriene și nave spațiale. Cu același succes, se pot mișca pe propriile picioare.
Înarmați cu o varietate de lopeți, știuci, ciocane, burghie, furtunuri, pompe de apă, pulverizatoare de vopsea, aspiratoare, cărucioare, echipamente de construcție și demolare - tot ceea ce poate fi util pentru sarcina care le este atribuită. Acestea vor moderniza, automatiza, dezactiva, raționaliza tot felul de funcții fiziologice.
Vă puteți imagina o întreagă armată de portar cu mături, găleți și toate mijloacele imaginabile și de neconceput de curățenie și curățare, o armată de croitorese sau servitoare cu tăvi,
gustări.
Vă puteți imagina cum toți acești lucrători bat, pile și lubrifiază cu sârguință articulațiile strânse, deșurubează șuruburile înșurubate în intestine, slăbesc clemele, rup dopurile vaselor de sânge, curățează vene și artere, pompează excesul de lichid, șterg praful și murdăria, aruncă afară. toxine, netezirea mușchilor, reparați tot ce este rupt, schimbați uzați, igienizați și fumigăți.
De asemenea, vă puteți imagina impactul asupra punctelor dureroase al altor forțe, cum ar fi lumina, lumina soarelui, laserul, infraroșul și alte tipuri de radiații, unde sonore sau muzicale. Acestea pot fi furnici, albine, câini adulmecători sau dragătorii de mine.
ki - orice îți dorește inima.
Imaginile evocate de imaginatie iti pot da o idee
despre eficacitatea forţelor vindecătoare ale propriului organism.
Asistența lor poate fi foarte organizată sau
complet haotic. În fantezii, pot apărea imagini ale statului major sau centrului de control cu diverse echipe, patrule, sisteme de comunicații și transport.
Dar nimeni nu vă va împiedica să vă imaginați un birou sharashka obișnuit cu un semn „Închis la prânz” sau „Voi fi într-o oră”, cu un constant ocupat sau nedorit să răspundă la telefon și un bip enervant în receptor. De asemenea, este posibil ca, dacă prezentați o ambulanță și apelați la ea pentru ajutor, să primiți ca răspuns doar o ofertă cool să sunați mai târziu.

Reacția ta la un astfel de serviciu nu este, de asemenea, indiferentă față de corp. Poți suporta asta, așa cum a făcut-o Sheila, care nici măcar nu a încercat să protesteze când puterile ei de vindecare (s-au prezentat lui Sheila ca pompieri) i-au sugerat grosolan să se întoarcă în câteva săptămâni. Puteți arăta caracter și cere ca tratamentul să înceapă imediat.
Când rugăciunile jalnice ale Sheilei au avut efect, s-a dovedit că pompierii erau destul de grași și nu puteau trece pe ușile mașinilor oficiale și nu erau suficiente mașini, iar majoritatea erau pur și simplu stricate. Puterile tale de vindecare ar putea să nu fie mai bune decât ale Sheilei și, dintr-o dată, arată o incapacitate completă de a proteja corpul de invazia bolilor sau de a-ți restabili sănătatea deteriorată. Refuzul de a coopera, ignorarea oricăreia dintre cererile tale și grosolănia deschisă - aceasta nu este o listă completă a reacțiilor lor la refuzul tău complet de a lupta pentru tine.
Dar să presupunem că ești norocos și forțele tale de vindecare sunt amabile, receptive și gata să te susțină în momentele dificile. Nu te grăbi să te bucuri. Dezorganizarea lor te poate duce la deznădejde deplină, așa cum, de exemplu, s-a întâmplat cu David, care i-a imaginat sub chipul unei brigade de pompieri și apoi a urmărit uluit cum această brigadă de pompieri urmărea sălbatic prin tot corpul, fără să sesizeze focul din interiorul lor. propriul sediu.
Forțele tale de apărare pot fi, de asemenea, foarte organizate - doar imaginează-ți cum este bătălia de partea ta.
există o coloană de tancuri Wehrmacht, forțe speciale, o colonie uriașă de termite sau furnici. Energia lor poate stropi peste margine. Rețineți că totul este bine cu moderație și, uneori, este util să le restrângem agilitatea. Fiind sub control, apărările tale vor deveni mult mai eficiente decât ar părea la prima vedere. Ann este un bun exemplu. Prezentându-și rănile sub formă de șoareci, ea a chemat pisicile după ajutor, dar acestea erau atât de independente și de energice încât, în loc să distrugă mușcătura
noi pe loc, le-au prins și le-au dus la îndeplinire cu ceremonii.
Amintiți-vă: puterile voastre de vindecare vă vor cauza pagube mari, fiind complet incapabil să efectuați acțiunile necesare.
acționează rapid și fiabil.
Poate că imaginația ta va încerca să te amuze și să te amuze foarte mult, dar totuși ia lucrurile în serios - [[350JJ NOe Vizualizarea permite uimitor de
pentru a aprofunda în profunzimea problemelor asociate cu sănătatea și sănătatea ta.
Cursurile de vizualizare vă vor deschide ochii asupra stării de imunitate, vă vor spune cum să o influențați în mod conștient, cum să ajutați organismul să scape de orice, chiar și de bolile cronice. Te vei înțelege pe tine însuți și atitudinea față de durere, vei învăța să-ți înțelegi mai bine propriul corp și starea părților sale individuale, dar cel mai important, în cele mai multe cazuri, vei simți uşurarea rapidă care ți-a lipsit atât de mult.
Uneori efectele de vizualizare sunt imediate. După prima ședință, Veronica a reușit să restabilească mobilitatea articulației genunchiului. Justin și-a revenit cu succes dintr-o infecție severă a tractului respirator superior într-o singură încercare, iar Michael a scăpat de complicațiile mononucleozei infecțioase care îl chinuiseră de mult. Se poate întâmpla ca bolile tale să dispară după prima ședință de vizualizare și să nu mai revină niciodată. Angina, tusea, migrena și durerea de cap trec de obicei rapid, dar uneori rezultatul devine evident abia după un timp. Christina, Lynn, Brenda și Ian au atribuit cu toții dispariția nodulilor la sâni unor sesiuni obișnuite de imagistică pe parcursul mai multor săptămâni.

Jean și Alex au folosit cu succes exercițiile fizice pentru a scăpa de efectele secundare neplăcute ale chimioterapiei cu care au fost tratați pentru o tumoare la sân. Astfel de exemple nu sunt deloc neobișnuite. Durerea de lungă durată a lui Jack la un cot rănit în timp ce juca tenis a dispărut după două săptămâni de ședințe zilnice de imagistică.
Vizualizarea poate provoca și alte efecte fizice. Când Jay a făcut exercițiul de mai sus, a experimentat un oarecare disconfort în stomac. După ce a suferit de o boală în urmă cu un an, ea a început să ducă un stil de viață semnificativ mai puțin activ, ceea ce a dus la creșterea în greutate, care, ca de obicei, s-a reflectat în stomac. Când și-a imaginat cum și-a pătruns corpul, s-a trezit pe marginea unui câmp imens, care era acoperit cu un strat atât de gros de grăsime, asemănător cu firimiturile de gheață, încât era aproape imposibil să mergi mai departe. Fata a încercat să afle dacă este posibil să sape ceva ca un tunel în el sau să taie stratul superior, iar apoi un elicopter alb a apărut deasupra ei, din care un bărbat într-un costum spațial alb cu un walkie-talkie în mâini. a coborât pe o scară de frânghie. El a explicat că este imposibil să tăiați grăsimea sau să o îndepărtați complet din cauza vaselor de sânge care o pătrund. Când Jay a întrebat ce trebuie să facă, el a răspuns că grăsimea poate fi topită, iar pentru aceasta este necesară creșterea temperaturii. Și l-a livrat pe Jay în centrul său, care s-a dovedit a fi nimic altceva decât o centrală electrică de ultimă generație complet automatizată.
După ce a verificat citirile diferiților senzori, l-a îndreptat pe Jay spre o scară cu o săgeată pe numărul 70 - acesta este nivelul metabolismului ei (metabolism), apoi a îndreptat săgeata la 110, spunând: l-l
că această creștere este foarte semnificativă, dar este necesară, pentru a reduce rezervele de energie din organism, care sunt stocate sub formă de grăsime. În plus, el a avertizat că o astfel de măsură nu va funcționa imediat, deoarece rata proceselor metabolice crește foarte lent. Calificările lui l-au inspirat pe Jay respect și încredere că reducerea greutății corporale nu este departe. După câteva săptămâni, a scăpat cu adevărat câteva kilograme.
Vizualizarea poate fi folosită pentru a calma durerea, precum și alte simptome ale multor boli. Şoldul lui Kat a fost intermitent timp de cinci ani, iar în ultimele patru luni a suferit o durere constantă. Durerea era atât de intensă încât Kat nu-și mai putea ascunde șchiopătând. Diagnostic - artrita, nevindecata pana la sfarsit. Motivul a fost profesia - Kat și-a început cariera ca dansatoare.
Prima dată când Katie și-a văzut propria coapsă într-o sesiune de vizualizare Body Connect, și-a imaginat o îngrijitoare în salopetă albastră care verifică o minge mare albă agățată în întuneric total. Stăpânul a scos din pungă o pilă albă uriașă și cu ea a îndepărtat stratul de cretă de pe suprafața mingii. A doua zi dimineața nu a avut dureri pentru prima dată în câteva luni.
Când a repetat exercițiul, același personaj a apărut într-un costum argintiu de astronaut. Scoțând un reflector strălucitor din servietă, a concentrat câteva fascicule verzui de lumină asupra articulației șoldului lui Kat. Kat a fost mulțumită de această lumină și a înțeles ce se cerea de la ea. Trebuie să se îndrăgostească de piciorul ei dureros, să nu mai experimenteze ură reală față de ea, care a copleșit-o pe fată din cauza chinului dat de acest picior. În mod surprinzător, a mai trecut o zi, iar fata își putea ridica deja piciorul fără prea multe dificultăți.
Următoarea sesiune de vizualizare Kat a numit-o în glumă „luptă cu problema cârjei”. Înțelegerea că cauza problemei cu piciorul nu este doar fizică a venit imediat. La sfârșitul ședinței, a trebuit să recunoască în sinea ei că pur și simplu s-a obișnuit cu stilul de viață pe care-l ducea până acum, având o reputație printre prietenii ei de fană a modei.

Incapacitatea de a urma moda din cauza piciorului nu a făcut decât să agraveze boala. După sesiune, Kat a decis să schimbe și mai întâi și-a schimbat coafura elegantă cu una mai simplă, mai comună. O zi mai târziu, pentru prima dată după luni de zile, a putut să meargă în pantofi cu tocuri.
După cum arată cazul lui Kate, nu numai influențele fizice, ci și cele psihologice contribuie la manifestarea durerii. Obișnuiam să credem că durerea ne chinuie doar corpul, dar de fapt trăiește în mintea noastră. Senzațiile noastre de durere depind de atenția sporită pentru aceasta, amintiri, speranțe, credințe, imaginație și chiar educație.
L—Senzația de durere crește atunci când experimentăm (1352JJ) anxietate, deoarece anxietatea provoacă tensiune.
mușchii, ceea ce la rândul său crește durerea. Vizualizarea poate avea efectul opus, ajutându-ne să ne relaxăm.
Durerea se intensifică dacă ne concentrăm atenția asupra ei. Dar când reușești să-ți distragi atenția de la ea, se estompează. Vizualizarea ameliorează durerea, îndreptându-ne atenția către un alt obiect.
Experiența de viață obișnuită și cercetările științifice serioase susțin cumva opinia că anticiparea durerii garantează o reacție dureroasă care fără această anticipare nu ar fi apărut deloc sau nu ar fi fost simțită atât de acut. Dacă suntem siguri că nu se poate face nimic cu privire la sursa durerii, apariția durerii va deveni inevitabilă.
Într-o ironie tristă, acesta este unul dintre deficiențele multor proceduri medicale care atrag atenția pacientului asupra durerii, mai degrabă decât să o deturneze de la ea. Medicii au obiceiul de a avertiza: „Va doare puțin”, atunci când fac o injecție sau fac un test de sânge. Prin creșterea sensibilității lor psihologice la durere, ei „programează” adesea pacienții cu cancer să se aștepte la suferință, disconfort, greață și căderea părului ca consecințe normale ale intervențiilor medicale.
Dar poate cel mai izbitor și răspândit exemplu de utilizare inadecvată a „principiului torturii” este nașterea, când o femeie este adesea împinsă să se gândească la durere și nu la bucuria de a avea un copil, așteptând ceva neplăcut, și nu la cele mai fericite momente din viata.propria viata.
Dacă credem că durerea poate fi tratată, atunci încetăm să o observăm mult mai devreme decât dacă am crede că nu se poate face nimic în privința ei. Încrederea că durerea poate fi controlată poate duce la cele mai pozitive rezultate, chiar dacă de fapt durerea nu este controlabilă altfel.
Principalul lucru este senzația de control al durerii. Pur și simplu te vei simți mai bine dacă crezi că poți controla durerea. De obicei, doar acest lucru este suficient pentru a reduce intensitatea durerii acute, deoarece anxietatea și incertitudinea sunt în mare măsură eliminate.
Dacă durerea este cronică, atunci credința în probabilitatea de a face față acesteia este cu atât mai importantă, cu atât durerea în sine este mai puternică. Un punct important în tratament va fi nu numai metoda terapeutică, ci și credința pacientului că va funcționa cu siguranță.
Este foarte important să convingi pacientul să creadă în capacitatea de a-și controla propria durere. Privind durerea de aspectele sale subiective și psihologice, crezând că toate acestea sunt nesemnificative, medicii pot uneori, fără să vrea, să sporească durerea la pacienți. Și asta în loc să-i inspire cu simțul responsabilității pentru sentimentele lor prin acțiunile lor. În cele din urmă, astfel de medici exacerba cele mai rele așteptări ale pacientului și cresc tensiunea și anxietatea în consecință. Între timp, abordările psihologice Z,-Js
Calmarea durerii nu o exacerba, ci o atenuează. Ele se bazează pe

tehnici care combină atât relaxarea, cât și vizualizarea, astfel încât pacientul să poată înțelege totul și să-și schimbe convingerile despre natura durerii și despre percepția acesteia.
În astfel de moduri, poți acționa asupra durerii și nu o contracarezi, să o întâlnești față în față și să nu te ascunzi de ea. Cu ajutorul imaginilor vizuale putem intra în comunicare cu durerea și în acest fel obținem un sentiment de control asupra acesteia. Această abordare poate ajuta la reducerea anxietății și la întreruperea cercului vicios al fricii și tensiunii care se construiește una peste alta și care adesea ne copleșește atunci când experimentăm dureri cronice. Dacă nu suntem atât de speriați, atunci este mai ușor să dezvoltăm o atitudine mai pozitivă față de situație, care la rândul său va reduce tensiunea, iar apoi treptat, după ce am încetat să fim nervoși, vom elimina din ce în ce mai mult durerea din centrul atenției noastre.
Cu cât simțim mai puțină frică de durere, cu atât mai multă atenție ne vom putea îndrepta către viața personală și bucuriile ei.
Chiar și într-o stare fără speranță, cu ajutorul vizualizării, pacientul își poate îmbunătăți semnificativ starea de bine. Astfel, vizualizarea nu numai că ajută la ameliorarea durerii în sine, dar contribuie și la succesul altor tratamente. În plus, poate ajuta să pătrundem mai adânc în natura durerii, să înțelegem rolul nu numai al cauzelor fizice, ci și al influenței psihicului asupra evoluției bolii. Imaginile vizuale pentru mesajele de durere sunt adesea folosite de copii, dar nu de adulți. Spre deosebire de copii, trebuie să reînvățăm cum să găsim o cale către imaginația noastră și să profităm de ea. Următorul este un exercițiu care ameliorează eficient durerea și ajută la înțelegerea naturii acesteia.
Exercițiul 7. Pătrunderea în durere
Relaxează-te într-un mod confortabil pentru tine și identifică durerea puncte care s-au păstrat în corpul tău sau zone despre care crezi că s-ar putea îmbolnăvi. Concentrați-vă atenția asupra fiecăruia dintre ele separat, dar, în același timp, nu interferați cu imaginile vizuale care apar ca răspuns la senzațiile voastre să se formeze pe deplin.
Încercați să nu le limitați sau să le criticați în niciun fel, ci doar percepeți orice vă trece prin minte. Dacă nu iese nimic, nu încerca să forțezi imaginile, ci relaxează-te și mai mult, continuând să păstrezi în centrul atenției locul dureros care te interesează.
Când imaginea este formată, notează-i caracteristicile, concentrându-te pe culoare, formă și dimensiune și, de asemenea, gândește-te la ce concluzii poți trage din ceea ce vezi. Probabil că vei putea comunica cumva cu imaginea care a apărut în imaginația ta,
apoi intreaba de ce a aparut si ce isi propune sa faca.
despre
Află ce are nevoie de la tine și dacă poți face ceva pentru el.
Apoi încearcă să schimbi culoarea imaginii și, făcând acest lucru, fii atent la oricare dintre reacțiile tale - fizice, emoționale sau mentale.
Apoi schimbați-i forma și dimensiunea. Experimentează cu diferitele transformări pe care numai tu le poți face cu imaginea vizibilă a durerii tale, ascultându-ți în același timp sentimentele și reacțiile. Odată ce ați făcut cât mai multe schimbări puteți, strângeți imaginea durerii într-un pumn, scoateți-o din corp și aruncați-o undeva departe, astfel încât să nu fie complet din vedere. Dacă, dimpotrivă, vrei să lași durerea să revină și să-și ia locul de odinioară în corpul tău, fii din nou atent la cea mai mică dintre senzațiile tale. După ce ați făcut toate acestea, faceți să dispară viziunile, reveniți la starea normală și notați impresiile.
Majoritatea oamenilor consideră că este mai ușor să vizualizeze durerea decât să o descrie în cuvinte. Copiii o fac bine. Vorbind despre durere, ei folosesc expresii figurative care sunt adesea percepute de adulți ca o prostie. Cu o astfel de atitudine și chiar convingându-i pe copii că nu

există nici „monștri în întuneric” și „crocodili sub pat”, adulții nu numai că adesea nu reușesc să încerce să înțeleagă ce se află în spatele acestor imagini, dar îi privează și pe copii de posibilitatea de a se vindeca pe cont propriu. Valoarea imaginilor vizuale în dezvăluirea naturii și semnificației durerii este din ce în ce mai recunoscută astăzi, iar imaginile sunt ușor utilizate pentru investigarea și tratamentul acesteia, mai ales în combinație cu alți psihologi.
metode logice.
Vocabularul pentru descrierea durerii este foarte slab, astfel încât durerea este greu de exprimat în cuvinte. E mai ușor să-l imaginezi. Atunci când copiilor sau adulților li se cere să deseneze durerea, cele mai frecvente culori pe care le folosesc sunt negru, portocaliu și maro, mai rar violet și verde. Cu cât durerea este mai intensă, cu atât este mai probabil să fie neagră sau roșie. Imaginile cu dureri mai ascuțite tind să aibă dimensiuni mai mari și nu este neobișnuit ca copiii să deseneze durerea ascuțită în forme abstracte care transmit conceptul de „ascuțire”. Dar, de obicei, descriu dureri foarte severe, cu linii mai netede, cu margini rotunjite mai degrabă decât zimțate.
Adulții sunt mai puțin probabil decât copiii să folosească desene abstracte.
mi și preferă să insereze cuvinte și chiar cuvinte întregi în imaginile lor
fraze.
Mulți constată că diferitele transformări ale imaginilor vizuale produc efecte puternice și impresionante. Rotunjirea marginilor vederii poate provoca ameliorarea durerii, precum și modificarea formei acesteia. Pentru unii, este suficient să-și imagineze cum se schimbă culoarea imaginii durerii.
Ușurarea poate veni din schimbarea de la roșu sau portocaliu la albastru sau verde, mai ales dacă durerea este percepută ca arzătoare sau acerbă. O cefalee excesivă sau migrenă răspunde de obicei favorabil la albastru. Senzațiile care sunt transmise în albastru-negru răspund bine la roșu sau portocaliu și dacă
355
culoarea este mai intensă, apoi durerea poate fi redusă prin slăbirea intensității culorii.
Așadar, durerea în gât lui Roger a început să treacă atunci când a început să schimbe culoarea roșie a imaginii în albastru. Și Shirley a obținut o ușurare semnificativă din artrita reumatoidă prin schimbarea durerii de la verde la portocaliu.
Pentru a determina cea mai potrivită culoare pentru atenuarea durerii, puteți efectua diverse teste. Durerea devine mai puțin chinuitoare dacă vă închipuiți că ea se încântă. Îl poți strânge astfel încât să dispară complet, sau chiar mai bine, îl scoți cu totul din corp pentru a nu „vedea” și nu simți. Dar dacă încă de la începutul experienței te aștepți ca durerea să revină, o va face, pentru că o astfel de așteptare echivalează cu o invitație. Cu toate acestea, dacă puteți obține cel puțin o ușurare trecătoare, aceasta este suficientă pentru a vă asigura că vă controlați percepția asupra durerii și, prin urmare, experiența acesteia. Cu o practică constantă, îți vei putea dezvolta capacitatea de a controla și de a prelungi perioadele de ameliorare a durerii.
De exemplu, Edith, care a fost tratată fără succes prin toate mijloacele disponibile, „a văzut” cum durerea ei, lipsită de corp, „plutește” în afara ei și nu o deranjează deloc. Edith credea că, învățând să separe durerea de ea însăși, ar putea scăpa de ea definitiv.
Îndepărtarea durerii din organism este de un beneficiu fără îndoială în atacurile severe și cronice. Cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, este mai bine să nu evitați durerea, ci să o combateți. Oamenii de știință o aseamănă cu foamea și setea. Ei consideră durerea nu o

experiență, o senzație, ci mai degrabă o conștientizare a unei nevoi, un fel de semnal că organismul are nevoie de tratament.
Durerea trebuie întotdeauna acordată o atenție deosebită, nu evitată sau ignorată. Cu toate acestea, din moment ce natura durerii este dificil de descris în cuvinte, sensul și sensul ei ne ocolesc adesea.
Vizualizarea oferă tuturor posibilitatea nu numai de a vedea durerea din interior sau de a găsi un nou punct de vedere asupra ei, ci și de a-i rezista cu încăpățânare. Ne permite să vorbim cu durerea, să o ascultăm și adesea oferă mijloacele de a acționa ca răspuns la orice ne spune ea.
Încă din copilărie, ai fost învățat că a vorbi singur este un semn sigur de nebunie, așa că ideea de a vorbi cu propriul gât sau cu genunchiul ți se poate părea o nebunie. Dar cea mai mare nebunie este să-ți tratezi propriul corp cu neglijență. Este o parte a personalității noastre, nu mai puțin importantă decât rațiunea și nevoile
în mare atenție.
În Occident, ei cred că mintea este situată în craniu, în timp ce japonezii gândesc în stomac. Deci, se dovedește că ne limităm mintea la cap și nu considerăm că este distribuită în tot corpul. Prin urmare, nu obținem cel mai mult beneficiu de pe urma ei. Nu ascultăm de înțelepciunea corpului nostru, dar dacă încercăm
356
făcând acest lucru, poți fi uimit de informațiile care vor fi dezvăluite ca urmare.
Iată o situație tipică: când David l-a întrebat pe spate de ce îl doare, ea a răspuns că el, David, pur și simplu nu a vrut să meargă la muncă. De aceea s-a confruntat cu o problemă legată de servicii, căreia nu a fost atent până acum. Gleznele dureroase ale lui Jill i-au spus că nu va putea trece prin procesul inevitabil și nu foarte plăcut de divorț fără consecințe asupra sănătății.
Poate părea ciudat că la sfârșitul exercițiului vi s-a cerut să readuceți durerea la forma anterioară. Este firesc să presupunem că orice persoană este întotdeauna bucuroasă să scape de durere și nu vrea să se întoarcă. Pentru oameni ca Edith, de exemplu, o astfel de dorință este destul de normală.
Cu toate acestea, pentru mulți, dispariția bruscă a durerii este o preocupare. La o examinare mai atentă, se dovedește că durerea joacă un rol important în viață. Ea poate fi o conversație interesantă sau o modalitate de a atrage atenția. Ei apelează la ea ca scuză atunci când nu vor să îndeplinească niște îndatoriri neplăcute.
Dacă te trezești că rezisti să scapi complet de durere, întreabă-te ce rol joacă aceasta în viața ta, cum îți este utilă, ce nevoi le satisface și dacă este posibil să le satisfaci într-un alt mod, mai puțin dureros.
Este mai ușor să interacționezi cu durerea, să vorbești cu ea, atunci când aspectul ei nu este abstract. Se poate dovedi că durerea ta va lua forma unei persoane care te cunoaște bine, a unei rude sau chiar a unui soț.
Pentru Joan, durerea din gât a venit sub forma unei mame fragile. Sheila a descris senzația de strângere a pieptului ca pe propria ei mamă sprijinită pe claviculă.
Mama sau mama vitregă sunt adesea prezentate ca o durere în gât, piept sau spate, în special femeilor care trebuie să aibă grijă de ele. Și nu este de mirare că persoanele care sunt percepute ca o povară provoacă un sentiment de durere celor care le consideră ca atare.
Fiicele sunt, de asemenea, adesea de ajutor în descrierea durerii, în special în piept. Mary spunea adesea că „fiica ei pur și simplu o sufocă” - în prezența unei fete, a simțit durere în inimă și dificultăți de respirație. Dorothy și-a atribuit angina pectorală vizitelor fiicei ei căsătorite.

Pentru aceste femei, o astfel de durere fizică este singura modalitate de a exprima o atitudine ambiguă sau de-a dreptul ostilă față de propriii copii. Este imposibil ca o mamă să simtă ostilitate față de propriul copil, așa că, de obicei, le este greu să admită, chiar și în privat, că durerea lor din inimă nu este altceva decât un indicator al dușmăniei față de copii.
O situație similară poate apărea la oameni ca Margaret. Din cauza credințelor religioase care nu permiteau divorțul, ea nu putea accepta că căsătoria ei era nefericită. Dificultăți similare la bărbați provoacă dureri în partea inferioară a spatelui, în fese [L357JJ
sau în rect. Aceasta înseamnă că au tendința de a-și suprima sentimentele, de parcă le-ar „ședea".
Vizualizarea te pune față în față cu afecțiunile tale secrete și exprimă adevăratele tale sentimente față de fețele neplăcute care îți provoacă durere. A face altfel este prea dificil sau chiar imposibil. Se poate dovedi că cel față de care ai astfel de sentimente este mort. Imaginându-ți să-l întâlnești, poți să punctezi i-urile din relația ta și să scapi de durere.
Când te concentrezi asupra propriei dureri fizice, s-ar putea să te trezești în fața problemelor tale emoționale, așa cum spunea Caroline: „De fiecare dată când mă concentrez pe durerea mea, ajung la concluzia că este o durere sufletească". De obicei, în astfel de cazuri, se dezvăluie un fel de pierdere - un copil, un iubit, relații de prietenie sau de familie, muncă, poziție în societate, respect de sine.
Când oamenii experimentează asta, își ascund durerea în loc să o reverse și să o risipească. Vă puteți izola de cauzele iritației - cum ar fi lipirea unui leucoan pe o abraziune. În exterior, totul va fi în ordine, dar abraziunea va deveni umedă, se va înflori și va crea probleme incomensurabile cu cauza lor. Abcesul se poate deschide mult mai târziu, lăsând impresia că nu are nicio legătură cu leziunea inițială, dar provocând totuși otrăvirea întregului organism.
Poate te-ai dedat într-o durere în legătură cu pierderea care ți-a avut, dar nu pentru mult timp, și ți se poate părea că totul este în spatele tău, dar sedimentul din sufletul tău rămâne.
Acest sediment va fi o sursă de fermentare constantă a emoțiilor negative, iar o astfel de stare nu este niciodată bună pentru sănătate. Dacă nu sunt risipiți, va rămâne un sentiment de resentimente, ceea ce este foarte periculos. Posibilitatea apariției unor boli grave, inclusiv cancer, este asociată cu resentimente. O astfel de încărcătură trebuie aruncată fără greșeală.
Nici măcar sentimentele normale de sănătate nu trebuie ascunse, deoarece aceasta duce adesea și la apariția unor tumori maligne. În mod ciudat, acest lucru este adesea stimulat de medicină atunci când, după o doliu sau moartea celor dragi, se prescriu tranchilizante și antidepresive.
Dacă nu lăsați niciodată sentimentele să iasă la iveală, atunci nu vă puteți face niciodată o idee corectă despre ele. S-ar putea să crezi că ești doar supărat de
din anumite motive, deși de fapt erau foarte supărați.
Așa că, Marjorie a fost în stare de șoc când, după un accident care a dus la moartea tragică a fiului ei, i-a venit în minte gândul: „Dacă ar fi supraviețuit, l-aș fi ucis eu!" Uimită, ea și-a examinat cu atenție sentimentele și și-a dat seama că furia ei era cauzată nu numai de faptul că fiul ei a murit din cauza unui hobby periculos care
358
ea nu a aprobat niciodată, dar și faptul că moartea lui a pus capăt propriilor ambiții.
Dar Cynthia, în circumstanțe similare, a recunoscut că sentimentele ei asociate cu moartea fiului ei au fost dominate de resentimente pentru că șoferul care conducea mașina era încă în viață. Oricare ar fi situația

traumatică, pierderea este întotdeauna însoțită de furie. Dacă nu se exprimă, te va coroda din interior, până când mai devreme sau mai târziu iese la suprafață.
Astfel de sentimente dureroase nu trebuie lăsate nesupravegheate, la fel cum leziunile fizice nu pot fi lăsate netratate, altfel durerea va crește doar.
Vizualizarea vă va oferi posibilitatea de a face față unor probleme periculoase, accesul la care și înțelegerea lor verbală poate fi dificil, deoarece în societate nu este acceptat să le exprimați deschis și, în plus, prin natura lor nu sunt verbale, ci emoționale.
Vizualizarea vă va dezvălui o imagine a acestor sentimente inconștiente și vă va obliga să le înfruntați față în față.
S-ar putea crede că vizualizarea durerii sau scăparea de ea este contrară înțelepciunii convenționale care spune că durerea este un semnal de avertizare pentru a lua măsuri. Cu toate acestea, sub influența factorilor psihologici, poate deveni nu numai mai tolerabil, ci, dimpotrivă, se poate intensifica într-un grad care nu corespunde deloc unei răni reale.
În plus, durerea poate persista mult timp chiar și după ce leziunea s-a vindecat deja. Un astfel de semnal nu este mai util decât claxonul de la o mașină spartă.
Dar trebuie să te distragi de la semnalul enervant. Și totuși, pentru mulți, durerea îi duce într-o obsesie care le distrage atenția de la orice altceva. Persoanele care suferă de tinitus, când se aude continuu șuierat, țiuit, gâlgâit și altele asemenea, nu doare. Dar pentru ei este tortura, cel mai puternic stres psihologic. Mulți nici măcar nu pot dormi din cauza acestui iritant constant. Ca urmare, tensiunea și frustrarea lor sunt în continuă creștere, iar atenția lor este din ce în ce mai concentrată asupra unei probleme care amenință să le suprime complet.
Bill, de îndată ce a avut un țiuit neîncetat în urechi, a fost în pragul unei căderi de nervi. Și-a pierdut locul de muncă și a fost lipsit de multe dintre bucuriile vieții, inclusiv de comunicarea cu cărțile. După șase ședințe de vizualizare, nu numai că a putut citi din nou pentru perioade lungi de timp, dar și-a putut reveni la o existență normală în general.
Deschiderea celui mai înalt „Eu *. Există o credință larg răspândită în multe culturi că oamenii sunt mai mult decât suma elementelor fiziologice și psihologice. În sufletul fiecărui individ se află ceva imaterial și etern, care acționează dincolo de conștiință, direcționând cursul vieții și dându-i sens. Deși aceste procese sunt cel mai adesea necunoscute conștiinței, sufletul se face simțit, manifestându-se în sentimente, intuiții Pr-xS intuitive, vise și viziuni. [L359JJ]
În culturile primitive, sufletul a fost perceput și acum este perceput ca ceva ce pătrunde în aer, pământ, apă și tot ceea ce există, inclusiv oameni, animale, plante, chiar și obiecte neînsuflețite. Spiritul nu a fost separat de lumea naturală și de corp, deoarece se credea că pătrunde în întreaga lume materială.
Această esență iertătoare este o parte integrantă a Universului infinit, unde totul este interconectat. Spiritul unește omul cu natura și unește prezentul cu eternitatea. Astfel, spiritualitatea îmbrățișează atât spațiul cât și timpul și le dă viață și sens.
Scopul și scopul existenței este menținerea contactului cu sufletul, care este esența fiecărei persoane, „eu”-ul său real. Pierderea simțului sufletului poate fi catastrofală și poate face viața fără scop și fără sens.
În civilizația europeană, ideea sufletului ca purtător al existenței individuale poate fi urmărită din antichitate până în zilele noastre. Ea a fost și rămâne un obiect preferat de admirație în poezie și dispută în filosofie, dar mai ales religia s-a îndreptat către ea.

În cele mai vechi timpuri, relația cu sufletul era considerată cauza tuturor problemelor umane. A o pierde, a întrerupe contactul cu ea, cu alte cuvinte, cu esența cuiva, înseamnă a te ruina. Afecțiunile fizice erau văzute ca rezultat al tulburărilor psihice, iar tratamentul lor consta în tratarea sufletului în sensul cel mai literal, adică în psihoterapie, în restabilirea contactului cu sufletul și a integrității persoanei umane.
Aceste concepte sunt reflectate în cuvântul „vindecare”, care este aproape echivalent cu cuvântul „vindecare”. Astfel, a fi sănătos înseamnă a-și menține integritatea, pentru că sănătatea implică atât aspectele fizice, cât și cele spirituale ale vieții.
În aproape toate culturile, religia și medicina au mers una lângă alta foarte mult timp, dar din aproximativ secolul al XVII-lea, medicina și religia au început să se îndepărteze din ce în ce mai mult una de cealaltă sub atacul științei, care punea accentul principal pe partea materială. Iar cultura occidentală a pierdut din ce în ce mai mult din vedere sufletul uman.
Cu toate acestea, există acum o deziluzie semnificativă față de conceptele materialiste. Sfârșitul secolului al XX-lea se caracterizează, odată cu creșterea interesului față de aspectele spirituale ale vieții, și recunoașterea importanței lor excepționale pentru sănătate.
Mișcarea New Age a dat naștere propriilor idei și termeni. Ceea ce a fost cunoscut omenirii de secole ca spirit sau suflet este acum adesea denumit „eul superior”. Unul dintre reprezentanții de seamă ai acestei tendințe, Shirley MacLaine, explică: „Higher Self” este exact ceea ce se înțelege prin astfel de
cuvintele, adică tot ce este mai bun în fiecare persoană, cele mai inspirate aspecte ale puterii sale spirituale, care servesc ca expresie a principiului divin inerent tuturor. Ea conectează fiecare individ cu tot ce există.
Acesta este un canal prin care se deschide accesul la potențialul uriaș al individului. McLain mai notează că aceasta este partea sufletului cu care se poate discuta cu adevărat cele mai diverse probleme:
„Prin unirea cu „sinele tău superior”, este ușor să discernești esența interioară a celei mai dificile probleme și, ascultând-o, poți obține sfaturi cu privire la orice problemă.”
Deloc surprinzător, pentru mulți, una dintre sarcinile principale în viață a devenit stabilirea sau restabilirea contactelor cu „eul lor superior”.
Cum să realizezi acest lucru? Pentru majoritatea, trebuie doar să ții cont că au suflet. Pentru a înțelege acest lucru simplu, există multe abordări. Unii percep sufletul ca pe o voce interioară. Alții o simt. Alții îl văd ca pe un fel de imagine. Vă puteți imagina „sinele vostru superior” sub forma unei ființe umane, a unui animal și a unui corp luminos și a unei figuri geometrice. Dar, indiferent de modul de a-și înțelege propriul suflet, rezultatul a făcut-o întotdeauna
Xia impresionant.
Contactul cu „sinele meu superior” mi-a oferit o înțelegere mai profundă a mea, ceea ce a dus imediat la o înțelegere mai largă și mai subtilă a celorlalți. În același timp, contactul cu „Eul superior” a dat naștere unui sentiment de apartenență la spiritul universal și mi-a devenit mai clar ce înseamnă cuvintele „Toți suntem una și aceeași”.
Umplerea acestui gol a fost cel mai important eveniment din viața mea, pentru că mi-a dat un sentiment de putere și a transformat ideea despre lumea în care trebuia să trăiesc. Pe măsură ce imaginea mea de sine s-a extins, am început să mă simt mai puțin neajutorat, mi-am pierdut suspiciunea că sunt o victimă și mi-am dat seama mai mult ca oricând că aș putea transforma orice dacă mă transform. Iar această transformare a început din interior.5

Schimbarea personalității începe de obicei cu o privire aprofundată în interior. Pentru Shirley MacLaine, acest lucru s-a întâmplat când a permis imaginilor din imaginația ei să se desfășoare liber.
„A fost ca”, scrie ea, „o serie de cadre din filme de mult uitate”. Când a început să caute în ei logica, s-au topit, iar ea le-a lăsat să se succedă, evitând orice judecată. Cu alte cuvinte, transformarea ei a fost rezultatul
vizualizare.
Pentru mulți, creșterea spirituală a avut loc sub influența diferitelor tipuri de viziuni. Uneori au apărut spontan, dar majoritatea au fost rezultatul unei vizualizări intenționate. Următorul este un exercițiu care vă va permite să obțineți o înțelegere a esenței voastre prin contactul cu „sinele superior” - spiritul sau sufletul.
5 Shirley MacLaine. Calea către tine însuți. M., AST, 1999.
Exercițiul 8
Imaginează-ți că mergi într-o zi caldă și însorită de vară. Te apropii de o peșteră. În adâncurile sale se vede un bolovan mare. Intri în amurgul rece și te așezi pe o piatră.
Privind în jur, observi o lampă în adâncul peșterii. Du-te la ea. Amintindu-ți povestea lui Aladdin, ia-o și începe să o freci cu palma. Și apoi apare un geniu din lampă, iar tu, continuând să te gândești la Aladdin, te surprinzi rostind binecunoscutele cuvinte „Ascult și mă supun!”.
Luați în considerare cu atenție geniul, notați-i toate trăsăturile și stabiliți-vă atitudinea față de ele. Acordați o atenție deosebită tot ceea ce vă spune el, indiferent cum și observați cum reacționați la asta. În cele din urmă, lăsați vederea să se estompeze, reveniți la normal și scrieți-vă impresiile.
Cuvântul „genie” (în engleză genie) provine din latinescul genius, care însemna inițial „spirit gardian”. Rădăcina sa a intrat ulterior în cuvântul „geniu”, adică o persoană înzestrată cu abilități excepționale. Toate valorile de mai sus sunt reflectate în exercițiul 8.
Ai crede că fiecare dintre voi ați accepta cu bucurie ocazia de a vă întâlni cu spiritul vostru gardian. Dar nu este așa.
Cei mai mulți oameni, destul de ciudat, nu vor să-și întâlnească spiritul de gardian. La o examinare mai atentă, se dovedește că nu vor să-și recunoască potențialul
oportunități deoarece nu au nevoie de responsabilitățile asociate și de posibilele consecințe. Trenul lor de gândire este adesea acesta: dacă propriile capacități sunt cunoscute, atunci nu există nicio justificare eșecuri și nu este nevoie să facem nici măcar încercări de a-și realiza potențialul.
Dacă, în ciuda rezistenței interne, tot chema geniul, vor încerca să-l alunge rapid înapoi în lampă, ceea ce le confirmă dorința de a nu-și recunoaște potențialul și dorința de a-l suprima. Astfel, reacțiile tale din timpul acestui exercițiu vor dezvălui în mod clar anxietatea și frica care te împiedică să-ți asculți propriul „eu superior” și să profiti de sfaturile și îndrumările acestuia.
Mulți oameni sunt confuzi de înălțimea geniului, care este de obicei foarte mare, și pot încerca să o reducă. Julia a povestit cum a încercat să-l strângă pe uriaș pentru a-l „pune la locul lui”. În același timp, și-a dat seama că a contat mereu pe cei mici, temându-se că nu va fi suficient pentru cei mari și a adaptat totul la nivel.
un filon pe care îl considera a ei.
Kat și-a micșorat și genul, astfel încât el, împreună cu turbanul, să-i încapă în palmă. La cuvintele ei „Ascult și ascult-l'gA ^ S sunt!” a spus că vrea să crească. Ea [[362JJ a fost de acord și a mărit-o de la dimensiunea unei cutii de chibrituri-

până la o sticlă, dar nu mai mult. Și și-a dat seama că se străduia să-și țină potențialul sub control, tocmai aceasta este principala problemă a vieții ei: și-ar dori să-și dezvolte propriile abilități, dar face constant totul contrar unei astfel de dorințe. După ce și-a examinat concluzia mai în detaliu, Kat a recunoscut că o astfel de reținere a fost o modalitate prin care ea să păstreze totul așa cum este și să evite responsabilitatea pentru eventualele schimbări.

Jackie a fost enervată că în imaginația ei a spus „Aud și mă supun!” în loc să audă astfel de cuvinte de la un geniu și a pierdut ocazia de a-și îndeplini dorințele, așa cum au reușit alții când s-au întâlnit cu genii. Ea a vrut ca genul să lucreze pentru ea, nu ea pentru el. Cu pură reticență, Jackie a fost de acord că o mare parte din energia ei a fost cheltuită în invidie atunci când cineva atinge succesul „fără a pune mâna”.

Când se întâlnește cu un geniu sau cu o experiență emoțională vie, cineva poate experimenta pacea, simți pacea, căldura, bucuria iubirii și a iluminării.

Wendy nu a văzut deloc niciun geniu, dar a simțit din toată inima că este susținută, ajutată, iubită. Se întâmplă ca geniul să nu scoată un cuvânt, ci să clarifice multe lucruri prin comportamentul său. Cel mai adesea, își exprimă dorința de contact întinzând mâna pentru o strângere de mână. Când geniul l-a atins pe David, el a fost copleșit de un sentiment de unitate cu natura. Și Christine, când geniul a atins-o, a devenit mai interesată nu de el însuși, ci de uriașul rubin de pe turbanul său. Abia mult mai târziu și-a dat seama că el, recunoscut de „eul ei superior” ca mentor spiritual, îi era mai drag decât orice comori.

Este clar că pentru mulți imaginile genului sunt distorsionate de impresiile primite din basmele copiilor, unde el este înfățișat ca un omuleț plinuț și brunet, în ținută exotică, cu pietre prețioase pe turban. Dar imaginea lui în realitate poate fi imaginată complet diferit. Pentru unii, el amintește de Iisus Hristos, cum ar fi Ursula, care a experimentat o reverență autentică la vederea geniului ei, în ciuda faptului că nu avea picioare și părea să atârne în aer. Când geniul a coborât să o apropie pe fată de el, Ursula, acceptând o mână de ajutor din partea lui, și-a dat seama că acesta era cu adevărat îngerul ei păzitor.

Pentru mulți, îngerul păzitor este doar asta, chiar dacă acest lucru nu se întâmplă pentru prima dată. Gathy a recunoscut în genul ei chiar îngerul păzitor a cărui prezență o simțise mereu, dar pe care nu-l mai întâlnise până atunci. El a vorbit cu ea, iar ea i-a auzit în sfârșit sfaturile și instrucțiunile.

Îngerul păzitor i-a arătat lui Dan lumina, arătând imagini pe peretele peșterii, ceea ce i-a permis tânărului să-și dea seama de sine și de locul său în univers. Noile cunoștințe i-au schimbat complet ideea despre propria sa viață. Geniul lui Yvonne i-a întins lumânarea. Acceptând darul, Yvonne „a simțit iluminarea” și și-a dat seama, z, ----L că „rugăciunile ei au primit răspuns”. [L363JJ]

5. METODA AMERICANĂ R. KAPLAN

R. Kaplan - american, faimos hipnolog:

Timp de multe milenii, transa a fost privită ca un dar divin magic dat unei persoane pentru realizarea sa spirituală de sine. Dar în prezent, transa atrage milioane de cercetători ca o cheie misterioasă care permite fiecărei persoane să descopere în sine cele mai diverse, inclusiv neobișnuite, superputeri.

Cel mai interesant și promițător este tipul universal de transă „SK” (Superconștiința lui Kandyba). SC și-a primit numele - „Superconștiința lui Kandyba” în 1984, în onoarea cercetătorului Dmitri Viktorovich Kandyba, care a descoperit-o, care a fost publicată în prima carte a tânărului autor „SK. Tehnica universală de hipnoză ”(K., 1984).

Oamenii de știință moderni au început să distingă trei grupuri principale de transă: 1. Meditație; 2. Hipnoza; 3. SK.
SC nu este doar cheia Supraconștiinței și Nemuririi, dar, în plus, în forma sa cea mai simplă și mai accesibilă „SC-1” și „SC-2” ajută la concentrarea calitativă a forțelor intelectuale și fizice, la schimbare și la îndepărtarea fără restricții. idei, senzații, intuitive și alte abilități suprasenzoriale.
În timpul transei, orice fel de sugestie provoacă schimbări majore în mecanismele percepției noastre. Munca sistemului nostru nervos este construită în așa fel încât „orice acțiune, fie că este clipirea ochilor, mișcarea degetelor sau expirarea fumului de țigară, este controlată de gândurile noastre. Durere și plăcere, plictiseală și bucurie
doar câteva dintre reacțiile corpului la un gând fulgerător.
Cu toate acestea, gândurile unor oameni se pot înrobi astfel încât forțele minții lui să se întoarcă împotriva lui, agravând foarte mult problemele, în loc să faciliteze rezolvarea acestora. Deoarece emisfera stângă a creierului are o natură verbal-logică (Conștiința), iar emisfera dreaptă are o natură senzorial-figurativă (Inconștient), atunci a fi în transă prin metoda autoreglarii vă permite să influențați direct Inconștientul nostru. , care conține aproape toate cheile secrete ale abilităților noastre suprasensibile nelimitate.
SC este un instrument prin care studenții sunt capabili nu numai să-și dezvolte capacitățile minții, ci și să-și folosească mai eficient potențialul ascuns (90%) pentru
crestere personala si profesionala.
O influență imensă asupra oamenilor care nu sunt familiarizați cu știința SC este televiziunea modernă, cu publicitatea sa intruzivă patologic. Aici sunt utilizate trei principii de bază ale tehnologiei de trecere. ivnogo transă (hipnoză): relaxare, concentrare și // sugestie. Relaxându-ne și concentrându-ne în fața ecranului televizorului, absorbim toate informațiile care ni se sugerează.
rație, iar din moment ce o persoană, spre deosebire de animale, are două sisteme de semnalizare, aceasta înseamnă că toți reacționăm în același mod atât la un stimul senzorial real (creierul drept), cât și la vorbirea umană (creierul drept). Adică, pentru orice persoană, cuvântul este același stimul fizic real ca toți ceilalți. Transa intensifică acțiunea cuvintelor (creierul stâng) și a imaginilor-imagini percepute emoțional (creierul drept), prin urmare, în timp ce ne relaxăm la televizor, devenim extrem de vulnerabili din punct de vedere psihofiziologic chiar în acest moment și în această stare, deoarece conștiința noastră intră în o stare hipnotică, așa-numita „stare alfa” (o stare care este însoțită neurofiziologic de unde alfa pe EEG6 al cortexului cerebral).
În plus, reclamele TV sunt neapărat repetitive. Aceasta folosește un alt principiu important al hipnozei. Repeta
reniul crește brusc puterea de sugestie, reducând în cele din urmă comportamentul multor oameni la nivelul reflexelor obișnuite ale sistemului nervos. Prin urmare, cunoașterea fundamentelor științei SC și a autoreglementării este cea care ne va ajuta să învățăm să gândim independent, indiferent de ideile, sentimentele și imaginile care ni se impun. Doar stăpânirea SC permite unei persoane să nu mai fie obiectul manipulării altcuiva, ceea ce, de regulă, are cele mai negative consecințe pentru spiritul nostru. Propriile voastre rezerve interne vă vor ajuta să vă schimbați viața în bine, dintre care cea mai puternică este SC-Superconștiința, Mintea voastră personală dată vouă de Dumnezeu.
În timp ce sunt treji, copiii cu vârsta între 5 și 12 ani sunt în stare de SC aproximativ 50-90% din timp. Impresiabilitatea lor este ca un burete, ceea ce explică capacitatea uimitoare a bebelușilor de a absorbi și de a reține o mulțime de informații.

Lumea noastră interioară (Conștiința noastră și Inconștiența noastră) se luptă toată viața cu lumea exterioară pentru a influența comportamentul nostru, acțiunile noastre și Mintea noastră. Unii dintre noi permitem lumii exterioare să preia stăpânirea și, ca urmare, derivăm odată cu valul circumstanțelor externe, dobândind un obicei după altul (un reflex fără minte după altul). Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele cu un psihic slab și o viață interioară săracă. Creierul lor stâng verbal-logic nu a primit educație și educație în timp util, nu au fost puse în memorie idealuri, credințe și cunoștințe, iar creierul drept senzorial-figurativ nu a fost dezvoltat de un sentiment de dragoste pentru oameni și natură, natura sa senzuală a fost nu crescut de controlul volitiv, muzică, artă și poezie. Conținutul sărac al lumii interioare a unor astfel de oameni nu poate opune nimic circumstanțelor și impresiilor vieții, prin urmare acești oameni devin întotdeauna victime ale influenței inspiratoare hipnotice a vieții din jurul lor. Dacă cresc sau trăiesc printre oameni răi, atunci devin și foarte răi. oamenii mi comit „pentru companie” fapte rele și chiar infracțiuni. Un „simplu” atât de sărac din interior și nedezvoltat

6 EEG - electroencefalograma (nota autorului).

oamenii sunt incapabili de gândire independentă, critici și analize rezonabile, empatie pentru nenorocirea altcuiva, compasiune și dorința de a-i ajuta pe cei slabi și umiliți.

Realitatea externă, sau, după cum spunem, viața, deseori le scapă stereotipuri epuizate de comportament semi-animal și gândire antisocială și uneori de-a dreptul criminală. Viața pur și simplu le impune practic numai obiceiuri negative și, dacă unele obiceiuri pot fi cel puțin parțial utile, atunci altele sunt atât de dăunătoare și distructive încât duc la boli, degradarea în continuare a unei personalități neformate, dezintegrarea familiei și a societății și prematură. și îmbătrânirea trecătoare.și moartea. De îndată ce o persoană își pierde capacitatea de a alege, care este considerată principala abilitate pe care Dumnezeu i-a dat-o unei persoane pentru a o distinge de restul lumii animale, dorințele impuse de circumstanțe prevalează asupra rațiunii personale și a bunului simț și o astfel de persoană își pierde orice capacitate de evaluare obiectivă și solidă a ceea ce se întâmplă. Astfel de oameni se prind repede de obiceiuri proaste, iar un obicei sau pasiune implică neapărat altul și astfel se formează foarte repede un stil de viață distructiv.

Imitația este o forță puternică și, după cum știți, un exemplu rău este întotdeauna foarte contagios. Acest lucru se datorează faptului că începutul oricărui obicei se află în percepția senzorială a creierului drept. Se știe că gândurile și acțiunile noastre răspund în principal la ceea ce vedem, ceea ce auzim, ceea ce gustăm, ceea ce mirosim, ceea ce atingem și felul în care trăim totul. Sentimentele furnizează informații creierului uman, iar acesta reacționează la aceasta trimițând comenzi către mușchi și sistemul nervos, în timp ce cele mai eficiente sunt sentimentele de durere, frică, dorință sexuală, dorință de bani, putere etc. Orice persoană își dă treptat seama. că anumite cuvinte sunt necesare conduc la reacții specifice. Fiecare cuvânt pe care îl aude o persoană, fiecare privire pe care o surprinde, fiecare eveniment la care devine martor, evocă anumite imagini și reacții. Acest răspuns se numește „out”. Mintea umană primește și dă în mod constant informații, iar reflexele sunt reacții stabile bazate pe anumite imagini. Creierul nostru analizează în mod constant o multitudine de imagini succesive, constând nu numai din episoade demult trecute, ci și din cele pe care viața le aruncă în acest moment. De aceea este atât de important să se dezvolte capacitatea de a separa impresiile utile de cele nedorite.

Deci, știința SC permite unei persoane să-și controleze psihicul, reacțiile și impresiile imaginative, nepermițându-i să acționeze automat

și necondiționat, transformând o persoană într-un semi-animal ascultător, plutind prin viață la ordinul circumstanțelor sau la cererea lui. alti oameni.
Primul pas către o viață mai bună este să treci în revistă tot ceea ce ți s-a întipărit de mult timp în minte. Îți oferă
IL366JI oportunitatea de a începe viața din nou.
Al doilea pas este dobândirea de noi obiceiuri care afirmă valorile minții și un stil de viață sănătos. SC este un asistent indispensabil pe acest drum.
Un reflex condiționat este o reacție fixă a corpului la un semnal intern sau extern. Fiecare persoană are reflexe condiționate, acestea sunt dezvoltate prin repetarea repetată a expunerii și dispar treptat fără întărire regulată (aceasta din urmă caracteristică poate fi atât utilă, cât și dăunătoare). Trebuie remarcat în mod special că gândirea umană poate fi și un semnal care include o anumită secvență de acțiuni.
Reflexul condiționat este rădăcina oricărui obicei, este o reacție automată (inconștientă) la semnalele senzoriale din mediul extern.
Fixarea reflexelor este mai rapidă dacă emoțiile sunt legate de ele - acesta este un semn foarte important pe care trebuie să-l știm. Se știe că un reflex condiționat (obișnuință) poate fi fixat chiar și după o acțiune, dacă este întărit de emoții sau experiențe suficient de puternice, exprimate. Pe acest principiu, D. V. Kandyba tratează obiceiurile proaste într-o singură ședință, folosind așa-numita „metodă stres-șoc-psihoterapeutică” cu fixarea farmacologică a reflexului de gag și senzația de dezgust asupra factorului fizic al obiceiului prost (droguri, alcool). , țigări, alimente grase, dulci, sărate etc.).
Să ne uităm la modul în care răspunsurile automate se aplică relațiilor umane. O femeie care a experimentat umilința de către un bărbat în copilăria ei va tremura de frică pentru tot restul vieții în prezența oricărui bărbat. Este posibil ca prejudecățile înrădăcinate să o împiedice să se căsătorească, să întemeieze o familie și să se bucure de relații conjugale.
Același mecanism funcționează în raport cu bărbații care au experimentat eșecul în tinerețe în relațiile intime. Le place să spună: „Toate femeile sunt la fel!” Iată un exemplu perfect de reacție negativă susținută de emoție.
Să presupunem că un angajat de culoare, înăbușindu-și ura în suflet, suferă un tratament dezgustător din partea șefului său alb pentru a-și păstra locul de muncă. Cu toate acestea, această ură se poate manifesta mai târziu sub forma unei antipatii copleșitoare și a unui dezgust față de orice persoană albă care îi amintește de un șef rasist.
Problema reacțiilor automate inconștiente este de mare importanță nu numai în relația dintre doi oameni. Reflexele condiționate dobândesc popoare și rase întregi. Sunt oameni cărora nu le plac toți negrii, toți catolicii, toți protestanții, toți americanii, toți băutorii, chiar dacă nu cunoșteau decât o singură persoană din aceste comunități.
Prejudecățile ridică bariere între oameni din orice motiv, inclusiv lucruri simple precum tipul corpului sau culoarea părului. Unii dintre noi urăm roșcatele, alții oamenii scunzi, alții înalți, grasi sau [1367JJ subţire. Cel mai adesea, cauzele unor astfel de prejudecăți obișnuite se găsesc în experiențele emoționale din trecut.
Fiecare dintre noi are tot ce este necesar pentru a atinge obiectivele dorite. Trebuie doar să-l dorești cu adevărat. Dacă te străduiești cu adevărat pentru schimbare, atunci cu siguranță vei reuși totul.
Mecanismul SC este întotdeauna același, indiferent de gânduri
sugerat - util sau dăunător.
O trăsătură pozitivă a comportamentului cauzat de obiceiuri este că acțiunile repetitive pot fi întrerupte dacă ♦ atenția conștiinței trece

la alte obiecte. SC sparge „armura” persistenței obiceiurilor, slăbindu-i influența și vă permite să înlocuiți un obicei rău cu unul bun.
Obiceiurile afectează nu numai condiția fizică a unei persoane, ci participă și la formarea personalității sale. Oamenii care fumează mult sau își mușcă unghiile își exprimă într-un anumit fel atitudinea față de viață. Obiceiurile fizice nu sunt altceva decât valuri la suprafața apei, în timp ce în adâncurile subconștientului se ascunde stresul, ceea ce are un efect dăunător asupra psihicului. În mod similar, reacțiile emoționale devin obișnuite. De exemplu, unele persoane care se confruntă cu o alegere - zâmbesc sau se încruntă - o aleg neapărat pe cea din urmă. Cine decide dacă ești o persoană fericită sau o persoană nefericită? Doar tu. Fericirea este, de asemenea, un obicei. Abraham Lincoln a spus: „Oamenii sunt atât de fericiți pe cât aleg ei să fie”.
În timp ce unii oameni sunt plini de speranțe strălucitoare, alții se așteaptă întotdeauna la un fel de probleme. Cei care se așteaptă la ce este mai rău de obicei primesc doar spini din viață. O trăsătură pronunțată a unor astfel de oameni este obiceiul de a se autodistruge. Un „învins” inveterat exprimă o atitudine față de sine conform
înseamnă „limbajul trupului”: coboară ochii, se mișcă cocoșat. Dacă și-ar ridica capul, și-a îndreptat pieptul și și-ar fi aspirat stomacul, nu numai că ar arăta, dar și-ar simți ca un câștigător.
Obiceiurile fizice sunt doar partea exterioară a relației noastre cu noi înșine. Obiceiurile emoționale afectează caracterul unei persoane. Oamenii pot fi în mod obișnuit depresivi, în mod obișnuit evazivi, în mod obișnuit întârziați, în mod obișnuit dezorganizați, în mod obișnuit necinstiți. Această listă poate fi continuată pe termen nelimitat. O combinație individuală de obiceiuri fizice și emoționale face din persoană o individualitate unică.
Amintiți-vă, SC nu ajută doar la spargerea unui obicei prost. Mai degrabă, este o modalitate dovedită de a schimba tendințele dăunătoare în unele benefice. SC vă va învăța să vă mențineți corpul relaxat și mintea calmă, abilitățile esențiale ale unei personalități puternice și active. Perdanții anticipează întotdeauna eșecul. A te aștepta la eșec este, de asemenea, un obicei. Fără să-și dea seama, oamenii se obișnuiesc
își conduc treburile incorect și, ca rezultat, încep să creadă subconștient în imposibilitatea succesului personal.
Obiceiul de a vedea lumea în culori sumbre poate duce la boli nevrotice grave. Articolul lui Wolpe „Obișnuințe rele care te înnebunesc” afirmă: „Nevrozele sunt obiceiuri proaste din punct de vedere emoțional. Nevroza apare ca urmare a fricii pe care o trăiește o persoană în legătură cu lucruri sau situații care nu reprezintă cu adevărat nicio amenințare. Astăzi, psihoterapeuții folosesc cunoștințele despre procesele mentale pentru a slăbi și a elimina obiceiurile proaste, învățând pacienții să răspundă inteligent la situațiile emergente.
Deși hipnoza este cunoscută din cele mai vechi timpuri, mecanismul ei de acțiune a rămas un mister. Se credea că oamenii care cunoșteau tehnicile hipnozei au un dar special. Acum știm că sub îndrumarea unui hipnoterapeut, o persoană face schimbări în sine. Schimbarea are loc în noi, nu impusă din exterior. În ultimele decenii, oamenii de știință în neuroștiință au spulberat mitul potrivit căruia procesul hipnotic este susținut doar de creier. Ei au demonstrat că cel puțin trei componente joacă un rol important în aceasta:
1. Neuropeptide. Substanțe care afectează funcțiile de bază ale corpului, cum ar fi somnul, tensiunea, apetitul, dependența de tutun și droguri, învățarea, sexul și plăcerea. Sunt produse de sistemul endocrin și nervos și se găsesc în endorfine.
2. Endorfine. Substanțele narcotice produse în creierul uman care pot modifica respirația, afectează starea de depresie, percepția durerii în scaunul medicului stomatolog.

3. Emisferele drepte și stângi ale creierului. Emisfera dreaptă a creierului este responsabilă pentru gândirea creativă și imaginația. Vizualizarea, stimularea senzorială și visarea cu ochii deschiși sunt domeniile sale de responsabilitate. Emisfera stângă este responsabilă pentru gândirea logică și concretă, precum și pentru munca practică de traducere a imaginilor din emisfera dreaptă în diverse manifestări fizice.
Imaginile creierului drept și activitatea creierului stâng sunt conectate printr-o structură cilindrică numită Corpus Calosum, care conține o masă de fibre nervoase care transportă informații între emisfere. Aceste mesaje sunt auto- și hetero-sugestii care se transformă din imagini ale emisferei drepte în acțiuni controlate de stânga.
Reacțiile chimice care apar în neuronii sistemului nervos contribuie la transferul de informații de la creier la corp. Totul este controlat: de la bătăile inimii și abilitățile motorii până la percepția senzorială și reacțiile emoționale. Apoi gândurile și emoțiile sunt transferate într-o zonă specială a creierului și sortate acolo.
Cortexul cerebral analizează informațiile furnizate de sistemul nervos. Obiceiurile noastre individuale și tiparele de comportament sunt dezvoltate cu ajutorul a miliarde de fibre nervoase interconectate.
Cortexul cerebral primește informații sub formă de gând, sunet sau orice
[1369JJ
combinații de sentimente și traduce ideea unui sentiment sau senzație într-o acțiune corporală. Sugestia poate fi de ajutor sau dăunătoare, în funcție de atitudinea ta față de gândul sugerat și de nivelul de tensiune asociat cu acesta. Dacă un gând este însoțit de stres și emoții negative, tensiunea care apare pe drumul către cortexul cerebral împiedică procesarea normală a informațiilor.
Majoritatea obiceiurilor proaste au un lucru în comun: ele „înfloresc" pe baza tensiunii nervoase. Ce ne stresează?
Se pare că de-a lungul secolelor creierul uman a reușit să creeze mai mult decât poate rezista sistemul nervos. Ritmul de viață și concurența crescândă nu ne lasă timp să satisfacem nevoia naturală de recuperare a creierului, care necesită odihnă și relaxare mentală (relaxare).
Prea mulți dintre noi am devenit dependenți de căutarea bogăției. Acești oameni pierd alte valori, uită de sufletul lor, consideră fericirea un lux inutil. Dar, după ce s-au înconjurat de cele mai de neconceput comori, încep să realizeze că au ridicat piramide maiestuoase într-un deșert sumbru.
Nu poți lua aur cu tine. Giulgiul este cusut fără buzunare și, chiar dacă toți banii tăi sunt băgați într-un sicriu, este puțin probabil să îl poți folosi. Dorința de bogăție nu numai că ridică nivelul de tensiune, dar și distruge valorile umane de bază.
Oamenii care știu să se relaxeze nu numai că sunt mai flexibili în gândire, dar sunt și mai bine pregătiți pentru a face față stresului care deseori îi tulbură pe căutătorii de aur. Ei nu cad în disperare din niciun motiv și acceptă eșecul ca parte integrantă a vieții. Mai mult, ei cred că adversitatea contribuie la creșterea lor interioară.
Niciunul dintre noi, indiferent de culoarea pielii, vârstă, sex sau statut economic, nu este imun la anxietate. Săracii au grijă de o bucată de pâine, cei bogați, împreună cu încă un milion de dolari, câștigă un ulcer. Un industriaș prosper se plânge: „Din ce în ce mai multă responsabilitate!", iar tensiunea arterială îi sare după fiecare raport de stoc.
De îndată ce tensiunea devine un obicei, începem să reacționăm automat, inconștient la evenimente și, simțindu-ne nefericiți, nu putem rezista vâltoarei de nervi.
o exaltare care ne atrage din ce în ce mai mult.

Tensiunea apare în creier ca răspuns la stres. Impulsurile care intră în creier sub formă de sugestie (sau percepție senzorială) trec prin măduva spinării, care este conectată prin nenumărate fibre nervoase de fiecare parte a corpului.
Sistemul tău nervos este la fel de vital pentru organism precum electricitatea este pentru funcționarea unei fabrici industriale.
Sentimentele intră în creier și cauzează
[1370JJ] și reacția instantanee a anumitor părți ale corpului. Când mușchii primesc un semnal de la creier, se contractă și se strâng impulsiv, strângând fibrele nervoase.
Fără relaxare, tensiunea rămâne în mușchii din jurul fibrelor nervoase. Stresul prelungit provoacă nervozitate. Psihoterapeuții numesc această stare „tensiune constantă”. Dr. Hans Selye, fondatorul teoriei bolilor psihosomatice, credea că stresul constant duce în cele din urmă la tulburări funcționale – vestigii ale bolii. Cu toate acestea, nu tot stresul este periculos. Uneori este pur și simplu necesar pentru supraviețuire, deoarece menține vigilența în situații critice.
Problema apare atunci când o persoană este în tensiune constantă, indiferent de prezența unei amenințări reale. Spre deosebire de tensiunea care apare în momentele critice, aceasta, neavând ieșire, se acumulează oră după oră și zi după zi. O viata
în tensiune constantă, mai devreme sau mai târziu distruge sistemul nervos.
Dacă vă asumați o povară insuportabilă, atunci, desigur, creșteți nivelul de stres. Învață să prioritizezi. Nu faceți mai multe lucruri în același timp, ci mai degrabă concentrați-vă pe unul singur. Dacă ești întotdeauna gata să-ți asumi responsabilitatea, cu siguranță vor exista oameni dispuși să-ți asume această responsabilitate. De asemenea, creșteți tensiunea considerând orice criză ca pe o catastrofă. Rezolva-ti cele mai importante probleme si nu cauta altele noi. Dacă încerci să-ți umpleți ziua cât mai mult posibil, veți exacerba stresul.
Dacă șeful ți-a oferit câteva minute neplăcute, vorbește cu el despre subiectul care te îngrijorează și nu înăbuși gândurile dureroase.
Exprimă-ți sentimentele, dar într-un mod care să nu piardă controlul asupra ta sau asupra locului de muncă. Cel mai probabil, șefului îi va plăcea independența judecăților tale și capacitatea de a gestiona emoțiile. Pe scurt, pentru a scăpa de tensiunea internă, înfruntă orice, chiar și cele mai neplăcute fapte. A-ți face griji în legătură cu o problemă și a nu acționa înseamnă a înrăutăți lucrurile.
Pentru a atenua tensiunea internă inutilă, trebuie să înveți să accepți viața așa cum este ea și să-ți folosești oportunitățile. Acest lucru necesită uneori un compromis. Calități precum adaptabilitatea și flexibilitatea îți vor oferi capacitatea de a-i impresiona pe ceilalți ca fiind o persoană calmă.
nogo, dezinhibat, gândind creativ și productiv.
Nemulțumirea față de viață ne pune, de asemenea, în tensiune constantă și, prin urmare, implică o mare varietate de tulburări fizice. Când auzi o persoană spunând: „Stomacul meu se simte ca un garou!” - amintiți-vă că acesta este un exemplu tipic al modului în care tensiunea acumulată intepatura duce la boli somatice, cum ar fi ulcere.
Stresul crește nivelul de colesterol din sânge. Studiile au arătat că capacitatea de a se adapta la condiții
tensiunea nervoasă prelungită este redusă. Medicii specializați în boli psihosomatice susțin că stresul se poate ascunde sub o mare varietate de măști, iar sute de tulburări fizice și mentale pot fi atribuite aceleiași surse.
Arta de a sugera o stare de transă începe cu crearea unei atmosfere de încredere și pace în jurul unei persoane. O postură confortabilă pentru

relaxare și confortul fizic contribuie la relaxarea completă și la pacea psihologică. Aer cald important in camera, fara zgomot, liniste. Hipnotizatorul începe prin a pune întrebări despre motivație și așteptări. Este important ca elevul să scape de neînțelegere și frica de transă și să o percepă ca o stare naturală a minții și a corpului. În prima sesiune trebuie să se stabilească o atmosferă de încredere. Sesiunile ulterioare întăresc sugestia bazată pe programarea personală. Procesul de sugestie va fi mai eficient dacă hipnoterapeutul este cu adevărat interesat și implicat. Atașamentul personal trebuie evitat, deoarece în ultima etapă a hipnoterapiei, controlul este transferat în mod necesar pacientului însuși prin antrenament în autohipnoză. Hipnoterapeutul este atent la nevoile elevului și îi monitorizează reacția. Nu impunem ceva străin firii sale, nu folosim nicio manipulare mistică și nu realizăm supunerea lui completă. Un neurolog calificat SC îl ajută doar pe student să-și folosească propriile secrete.
posibilitățile.
Marele orator roman antic Cicero spunea: „O viață fericită începe cu liniște sufletească”. Sună simplu, nu-i așa? Cu toate acestea, aceste cuvinte au fost cele care i-au derutat pe mulți înțelepți din secolele trecute. Poate că meditația oferă răspunsuri la orice întrebări, dar nu la toate. În ciuda largă circulație, meditația rămâne totuși nimic altceva decât o artă ezoterică (internă, destinată doar inițiaților, înțeleasă doar de specialiști). Cartea pe care o ții în mâini este dedicată explorării misterelor minții umane și modului de a le stăpâni prin hipnoză.
Vrăjitorii din jungla amazoniană și yoghinii indieni încă cred că un fel de binecuvântare de sus i-a făcut diferiți de ceilalți oameni. De fapt, în mintea fiecăruia dintre noi se ascund puteri magice, pe care pur și simplu nu știm să le folosim. Aproape fiecare persoană este capabilă să stăpânească tehnica controlului minții și să se îmbarce pe calea auto-îmbunătățirii fără limite.
Principala diferență dintre meditație și autohipnoză este că, în timp ce meditația ajută o persoană să scape de probleme, hipnoza poate rezolva acele probleme. Asa de
concentrare, excluzând toate interferențele externe - acesta este secretul mohipnozei ca-/7^-l. Autohipnoza este ceva mai mult decât imersiunea [[372JJ în Sine. Ea facilitează luarea deciziilor și este o grindă
shim mijloace de autoapărare. Utilizarea unui program atent gândit, adaptat obiectivelor tale este un alt aspect al hipnozei care o diferențiază de o mentalitate convențională.
Multe forme de meditație sunt împrumutate din vechile religii orientale. Scopul meditației orientale este iluminarea spirituală - izolarea unei persoane de lumea exterioară. Particularitatea meditației este că duce o persoană într-o altă lume, o îndepărtează de responsabilitate. Atât meditația tradițională, cât și hipnoza atenuează tensiunea insuportabilă și cresc astfel capacitatea unei persoane de a face față adversității; sunt însoțite de senzații plăcute, ameliorează stresul și oferă o evadare temporară din realitate.
Oamenii care au o oarecare experiență în meditație sunt mai ușor hipnotizați, deoarece un nivel de meditație duce la altul, mai profund. Meditația te duce de la o stare de conștiință de veghe numită betau la o stare alfa alterată. Apoi starea alfa este înlocuită cu shesho (după numele undelor electromagnetice emise de cortexul cerebral), care este o transă hipnotică. Când o persoană dobândește experiență în utilizarea autohipnozei, merge cu ușurință la nivelul delta - nivelul somnului. Autohipnoza, sau auto-hipnoza, este o stare de sugestibilitate sporită, în timpul căreia un program personal poate fi direcționat către inconștient și acceptat de acesta. Un rezervor adânc de conștiință este

scos la suprafață, iar imposibilul devine posibil. Orice persoană care a practicat suficientă autohipnoză poate atinge succesul profesional și își poate schimba comportamentul. În plus, autohipnoza ameliorează stresul și promovează creșterea personală.
Majoritatea oamenilor dobândesc experiență în autohipnoză doar după ce au o ședință de hipnoză cu un profesionist. Cu toate acestea, o astfel de sesiune nu este necesară dacă persoana este dispusă să folosească tehnicile descrise în acest capitol în mod regulat. În timpul meditației, aplicarea științifică a autosugestiei pozitive premeditate este cea care duce la rezultatul dorit. Fără un scurt program practic, meditația rămâne o metodă de „aspirație spre exterior”, și nu „în interior”, unde pârghiile de control al comportamentului uman sunt ascunse.
Auto-hipnoza este ca un reflector, evidențiind colțurile întunecate ale lipsei de speranță din subconștientul nostru. Cu el, vei găsi rădăcinile vechilor obiceiuri și vei face loc unora noi, utile. Renunțând la tiparele de gândire negative și la imaginea de sine inadecvată, vei experimenta o capacitate renașterea de creativitate. Realizând nelimitatul posibilităților tale, îți redescoperi unicitatea personală.
În primul rând, hipnoza nu este somn, deoarece în timpul somnului suntem într-o stare inconștientă, iar subconștientul și conștiința noastră nu sunt disponibile pentru sugestii străine. Împotriva,
și
Hipnoza poate fi descrisă ca „somnul corpului*. Corpul doarme în timp ce mintea este complet deschisă și receptivă la sugestie. In fiecare nerv si muschi al corpului se simte o relaxare profunda, combinata cu o senzatie de beatitudine.
Intrarea în transă pe cont propriu este o extensie conștientă a experienței de zi cu zi. Majoritatea dintre noi, în timp ce suntem treji, cad periodic în transă la diferite niveluri. Fiecare persoană se află într-o stare alterată de conștiință de cel puțin două ori pe zi: dimineața, chiar înainte de trezire, și seara, în timp ce adorm. În astfel de perioade, sentimentele și senzațiile noastre nu sunt supuse influenței externe. Cufundați în gânduri despre ceva și concentrându-ne pe experiențele interioare, putem intra în liniște într-o stare hipnotică. Unii oameni intră în această stare când ascultă muzică sau se uită la televizor. Care este diferența dintre o stare de transă naturală aleatorie și autohipnoza intenționată? Pingând în mod deliberat într-o stare hipnotică, îți programezi inconștientul după un plan premeditat, astfel încât până la urmă îți atingi scopul. Transa aleatorie nu duce la nicio modificare.
Cunoscându-ți sufletul și corpul, vei simți armonia propriei tale lumi interioare și vei înțelege armonia lumii din jurul tău. Unii oameni spun că starea hipnotică le-a adus o nouă percepție a spațiului, un sentiment de imponderabilitate și un sentiment de atemporalitate. Alții notează: „Am simțit libertate deplină: imponderabilitate a corpului și ușurință emoțională - eliberare de anxietăți și griji. Acum totul mi se pare posibil.”
Una dintre participanții la sesiunile de autohipnoză și-a descris sentimentele astfel: „Mi-am pierdut complet percepția propriului meu corp. Am plutit deasupra planetei într-o dimensiune nouă, necunoscută. Câțiva oameni au vorbit despre noua experiență ca fiind „născut din nou” sau „renaștere”. Unele dintre sentimentele pe care le-au trăit par mistice, profund spirituale: „Am simțit că sufletul meu este nemuritor, etern. Spațiul meu interior se îmbină de neînțeles cu spațiul exterior. Cu toate acestea, ne este greu să înțelegem senzațiile descrise până când noi înșine întâlnim astfel de sentimente. La fel, este dificil să descrii în cuvinte sentimentul de a te îndrăgosti, dar toată lumea ghicește cu acuratețe când apare în sufletul său. La început, transa hipnotică poate

fi trăită ca o fulgerare de scurtă durată, care devine din ce în ce mai prelungită pe măsură ce se câștigă experiență. Începătorul înțelege că el în modul corect, când simte ceva ca un vis în acest moment
înainte de a intra într-o stare alterată de conștiință.
Odată ce înveți cum să intri într-o stare hipnotică, cel mai probabil vei căuta să adâncești și să prelungești transa. Într-adevăr, cu cât te scufunzi mai adânc în ea, cu atât mai probabil
;=Gh devenit schimbare. Cu toate acestea, mulți, cufundați într-o transă profundă, uită de autohipnoza pozitivă. De-
Gândiți-vă că sugestia funcționează chiar și în stadiul de meditație luminoasă (hipno-dial). Prin urmare, nu cât de adânc intri într-o transă contează, ci sugestia în sine, care te pregătește pentru succes, pentru îmbunătățirea sănătății sau rezolvarea problemelor.
Hipnodialia, sau autohipnoza ușoară, poate elibera tensiunea și ne poate scăpa de gândurile sumbre. Această etapă a stării modificate nu este adesea realizată de noi. Apare atunci când ascultăm muzică sau un program plin de umor, ne uităm la televizor. Un alt exemplu de autohipnoză este visarea cu ochii deschiși, atunci când „intrim în noi înșine” pur și simplu privind în gol, citind o carte sau urmărind un film. Dezvoltarea acestei stări este facilitată de concentrarea gândirii și relaxarea corpului.
Principala diferență dintre autohipnoza și hipnoza profesională este adâncimea transei. Uneori, o persoană poate intra singură într-o transă profundă, dar totuși are nevoie de ajutor profesional pentru a face față unor probleme specifice, cum ar fi fobiile și tulburările psihogene.
Există cinci componente principale ale autohipnozei:
1. Motivația.
2. Relaxare.
8. Concentrarea.
4. Imaginația.
5. Autohipnoza.
Voltaire a spus: „Când pot face ce vreau, sunt liber”. Ce rost are să vorbim despre libertate dacă suntem cu toții prizonierii propriilor noastre stereotipuri comportamentale. Transa auto-hipnotică, atunci când este folosită corect, este o forță puternică care eliberează corpul, mintea și emoțiile. În loc să fii condus de reacțiile sugerate, începi să preiei controlul asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor tale. Autohipnoza îți va dezvălui secretele gândirii tale și te va ajuta să te eliberezi de problemele dureroase asociate cu trecutul. Vă va ajuta să vă îmbunătățiți. Fiecare dintre noi este înzestrat cu o mare putere a minții, fiecare este capabil să ia decizii optime. Starea hipnotică, parcă, te duce în cetatea înțelepciunii universale, ducând la o nouă înțelegere a vieții, plină de sens profund.
Veți dezvolta capacitatea de a vă concentra asupra unui anumit subiect fără distragere. Când vei ieși din starea hipnotică, vei descoperi că ai învățat să reziste influenței vechilor comportamente de care ai vrut de mult să scapi. Veți putea separa informațiile utile care intră în minte de informațiile inutile. Una dintre cele mai remarcabile abilități ale creierului este capacitatea de a absorbi și asimila în mod constant informații. Evenimentele, relațiile, fiecare moment sunt stocate de el „în rezervă”. O astfel de elasticitate oferă conștiinței nu numai o oportunitate aproape nelimitată de a acumula impresii, ci și flexibilitate în schimbarea conceptelor și atitudinilor și, în consecință, posibilitatea dezvoltării constante.
mp
Primul pas în rezolvarea oricărei probleme este dorința pasională de schimbare. Mai simplu spus, pentru a rezolva o problemă, trebuie mai întâi să o dorești cu adevărat. Fără o motivație puternică, autohipnoza este inutilă. Chiar și în cazurile în care este dată heterohipnoza

(sugestie dată de o altă persoană), lipsa motivației blochează acceptarea unei sugestii pozitive. Dorința de a se schimba în bine este esențială atunci când se desfășoară o ședință de hipnoză.
Unii oameni sunt capabili să depășească obstacolele care apar, alții cedează în fața lor. Ce fel de oameni sunteti? Dacă te descurajezi ușor, nu dispera, căci perseverența poate fi învățată. Orice persoană cu un nivel normal de inteligență este capabilă să schimbe stereotipurile comportamentului și atitudinilor sale. Procesul de schimbare începe atunci când decizi să schimbi modul în care gândești. Este în puterea ta să înveți să-ți controlezi gândirea, alungând apatia emoțională.
Motivația puternică este ceea ce face de obicei o persoană să se ridice din pat entuziasmată. În loc să ne mulțumim cu lucruri mărunte, începem să căutăm oportunități de a ne îmbunătăți viața. Oamenii care se străduiesc pentru un anumit scop nu așteaptă să sosească nava lor. Ei ies să-l întâmpine.
Implicați-vă cu putere în activitățile dumneavoastră zilnice. Când faci ceva important, micile detalii devin deosebit de importante. Încearcă să te ghidezi după motto-ul lui Emile Coué: „În fiecare zi îmi îndeplinesc sarcinile din ce în ce mai bine”. Învățând să gestionezi bine lucrurile mărunte, îți vei consolida și dezvolta abilitățile. Orice mic succes este o investiție în vistieria viitorului mare succes.
Gândește-te la ceea ce ai ratat în viața ta. Există ceva ce ți-ai dorit întotdeauna să obții, dar nu ai reușit? Dezvoltați-vă abilitățile. Înscrie-te la unele cursuri. Fă-ți prieteni cu oameni noi, interesanți. Găsește-ți talentele ascunse.
Fii atent la propriile sentimente. Ascultă ce se întâmplă în jurul tău și ce au de spus alții. Vedeți lumea prin ochii unui copil fermecat. Respirați aroma florilor și aerului curat, primiți cu bucurie nașterea unei noi zile. Bucură-te de viață!
Dezvoltați interesul pentru oameni. Foarte greu de comunicat „contemplativi” care plictisesc nu numai pentru alții, ci și pentru ei înșiși. Vedea. Asculta. Simte. Și zâmbește mai des. Schimbați opinii cu ceilalți - acest lucru contribuie la dezvoltarea personală. Aflați cum să vă apărați punctul de vedere și fiți atenți la opiniile altor persoane.
Mulți oameni care sunt obișnuiți să meargă cu fluxul în viață își subestimează abilitățile și talentele. Dacă crezi că trebuie să reușești, nivelul tău de motivație crește. Pentru a-ți atinge scopul, trebuie să ai încredere în tine. În rest, te inspiri că Ї1376JJ nu merită nimic bun.
Este important ca fiecare persoană să aibă obiective și un plan pentru a le atinge. Indiferent de sarcinile pe care ți le-ai stabilit - auto-îmbunătățirea internă sau transformarea lumii din jurul tău -, în orice caz, ai nevoie de un program. Planificați-vă munca și dezvoltați un plan de acțiune. Cum puteți ajunge la destinație fără un ghid sau o hartă care să indice traseul?
Un obiectiv mic, dar atins, este mult mai important decât un mare vis nerealizat. Fiți practic atunci când vă stabiliți obiective. Lupta pentru de neatins este o modalitate sigură de a eșua.
Dezvoltați-vă abilitățile, cunoscându-le limitele. Succesul tău personal se măsoară prin măsura în care eforturile depuse sunt adecvate abilităților tale. Obiectivele trebuie să fie clar aliniate cu oportunitățile. Dacă ești pasionat de ceva care în prezent depășește abilitățile tale, se poate întâmpla ca probleme minore să dispară, mintea să se limpezească, iar sentimentele să devină mai stabile. Cheia stabilirii obiectivelor este încrederea în sine. Amintiți-vă că succesul vine treptat. Un pițigoi în mâini este încă mai bun decât o macara pe cer.
În primul rând, scrieți ce vă poate face viața mai fericită și mai semnificativă. Notele dvs. vă vor ajuta să înțelegeți ce trebuie

schimbat. Apoi evidențiați problema cea mai importantă. Dacă încercați să rezolvați mai multe probleme în același timp, sarcina va fi insolubilă. În primul rând, stabiliți primul pas care duce spre rezolvarea problemei. Chiar și un mic succes îți va da puterea de a merge mai departe. La sfârșitul zilei, fă un bilanț al realizărilor tale și întreabă-te: „Ce fac în continuare?”
Organizează-ți gândurile. Organizează-ți activitățile. Indecizia și amânarea, ca și bunele intenții pe drumul spre iad, ne țin într-un singur loc. Progresăm doar atunci când ne mișcăm într-o anumită direcție, nu atunci când ne certăm, ne luptăm sau ne batem în jurul tufișului. Odată ce aveți un plan, treceți imediat la treabă. Și fie ca credința și speranța să nu te lase pe drumul către obiectivele tale.
De îndată ce o persoană începe să se îndrepte spre scopul său, fricile și îndoiala de sine îl părăsesc. Toate cele mai remarcabile realizări ale omenirii au fost planificate. Este puțin probabil, desigur, ca toată lumea să fie capabilă să obțină recunoașterea universală, dar, așa cum a spus Aldous Huxley: „Există doar un colț al Universului, a cărui îmbunătățire merită să ai grijă de tine însuți”.
După ce ați învățat să vă influențați conștiința, nu veți putea face fără hipnoză în viitor. În caz contrar, toate realizările tale după un timp vor fi reduse la zero. De câteva ori pe zi, în timp ce meditezi, repetă autosugestia pozitivă: „Eu scap de obiceiurile proaste și dobândesc altele noi, utile”.
Gândește-te întotdeauna bine la tine. Când te gândești la o problemă, nu pune întrebări precum „Cum pot face asta?” Mai bine întreabă: „Nu ar trebui să încerci să faci asta?” Tratează problemele ca dificultăți temporare, iar ele [1377 JJ
Tratați deciziile ca pe un alt succes. Autohipnoza, ca un felinar magic, luminează talente profund ascunse și originile de mult uitate ale problemelor. În timpul meditației auto-hipnotice, veți învăța cum să vă controlați mintea și, prin urmare, să găsiți soluții constructive. Acest lucru vă va conduce la o înțelegere mai profundă a lumii voastre interioare.
De asemenea, efectele „colaterale” ale autohipnozei te vor aduce beneficii: vei deveni mai echilibrat și mai calm, vei câștiga maturitate și vei aranja viața personală și profesională. Hipnoza afectează nu numai psihicul, ci și corpul, prin urmare, simptomele psihosomatice precum durerile de cap, tulburările digestive, insomnia și abaterile din sfera sexuală vor dispărea automat. Astfel de îmbunătățiri sunt direct legate de starea de relaxare care apare după o ședință de autohipnoză. Autohipnoza îți va schimba viața atât fizic, cât și mental și chiar spiritual. Viața va merge dincolo de obișnuit.
Chiar și atunci când oamenii trăiau în peșteri, mai întâi s-au gândit și abia apoi au acționat. Oamenii creativi pot fi considerați la fel de mari ca domeniul de aplicare al gândirii lor. Norocosi sunt cei care, prin mici probleme, sunt capabili sa vada toata profunzimea vietii.
Obiceiurile noastre negative sunt principalul obstacol în calea succesului. Dar nu vă faceți griji, multe pot fi reparate cu tehnicile descrise în această carte.
După cum spunea Mark Twain, „Un obicei nu poate fi aruncat pe fereastră. Trebuie să fie convinsă ușor în jos pe scări, pas cu pas.” Unele probleme sunt ușor de eliminat prin hipnoză, dar obiceiurile proaste trebuie rezolvate cu atenție pentru că sunt uimitor de „încăpățânate”. Doar acțiunile consecvente și intenționate pot duce la succes în orice afacere.
Cu toate acestea, să nu credeți că autohipnoza vă va face instantaneu fericit. Perfectiunea absolută este de neatins. Nimeni nu poate atinge idealul, dar cu perseverență, îți poți îmbunătăți stilul de viață și poți

descoperi o lume nouă. Oameni eminenti din întreaga lume mărturisesc realitatea atingerii unui astfel de obiectiv.
Fără un plan pentru atingerea scopului, suntem supuși rezistenței din partea mediului nostru. Potențialul uman nerealizat are ca rezultat boli psihosomatice.
Dorința de a reuși este direct proporțională cu recompensa așteptată - materială și emoțională. Uneori, autorealizarea este o astfel de recompensă.
Fă o listă cu talentele tale „lente”, ține-o tot timpul în fața ta. O listă cu abilitățile tale neexploatate te va ajuta să te explorezi și să mergi mai departe.
direcția dorită.
Pentru a afla motivele comportamentului tău, trebuie să-l evaluezi sincer. Auto-amăgirea întărește obiceiurile negative. Auzim adesea oameni spunând: „O țigară ajută
îmi spune să mă calmez”. De fapt, fumatul distruge sistemul nervos și afectează negativ întregul organism.
„Alcoolul mă ajută să mă relaxez”. De fapt, te „eliberezi” până când începi să te clătinezi dintr-o parte în alta. Pentru unii oameni, o înghițitură de alcool este suficientă pentru a-și pierde simțul echilibrului, nu numai fizic, ci și mental.
„O bucată mică de tort și sunt într-o dispoziție grozavă”. Dar consumul excesiv de dulciuri duce la probleme de sănătate precum diabet, exces de greutate, hipoglicemie.
„Marijuana îmbunătățește sexualitatea.” Cu toate acestea, utilizarea constantă a medicamentelor nu numai că reduce dorința sexuală, ci și perturbă echilibrul hormonal.
Nedorința de a înfrunta adevărul îi face pe oamenii care își cultivă dependențele să meargă pe marginea prăpastiei. Cel mai dificil lucru pentru ei este să-și dea seama de comportamentul lor și să-și asume responsabilitatea pentru el. De obicei, astfel de oameni au tendința de a transfera responsabilitatea pentru comportamentul lor pe umerii altora. Amintiți-vă de fraza „clasică”: „Dacă soția mea nu m-ar hărțui, nu aș bea atât de mult”. Sau: „Nu am vrut să jignesc gazda, așa că am mâncat desert.” Numai asumându-ne responsabilitatea pentru propriul comportament, începem să ne controlăm gândurile, cuvintele, faptele.
Așa că învață hipnoza, SC și meditația și vei avea succes în viață.
Metoda autohipnotică a lui Kaplan se bazează pe relaxarea fizică completă, când creierul uman are ocazia să facă adevărate minuni. După puțină practică, vei învăța cum să eliberezi tensiunea acumulată în 5-20 de minute.
În primul rând, alege un loc retras unde nimeni să nu te deranjeze. Pe viitor vei putea practica autohipnoza in orice conditii, dar te sfatuiesc sa te intorci din cand in cand de unde ai inceput pentru a creste eficienta autohipnozei. Revenirea la mediul familiar are un efect benefic, calmant. Întindeți-vă în pat, relaxați-vă pe un scaun adânc sau așezați-vă pe podea - alegeți poziția în care vă relaxați cel mai adesea. Îmbrăcămintea trebuie să fie largi: desfaceți nasturii, desfaceți curelele, curelele. Scoate-ți pantofii și șosetele. Scoateți ochelarii, bijuteriile și orice altceva care ar putea interfera cu relaxarea. Acum că ai ales o poziție confortabilă, încearcă să nu te gândești la nimic anume. Lasă-ți gândurile să curgă liber. Bucură-te de lenevie. Îmbrățișează sentimentul propriei tale existențe.
Dacă corpul tău este încordat, te va ajuta o tehnică numită „tensiune musculară”. Strângeți grupurile mari de mușchi cât puteți de tare - șolduri, fesieri, stomac și bicepși - apoi relaxați-vă. Simțiți cum corpul dvs. devine greu și moale. Imaginează-ți că părțile corpului tău sunt r5--s4] separate, ca o păpușă mare spartă aruncată pe un IL379JJ moale

pernă. Acum concentrează-te pe ceva deasupra nivelului ochilor. Simți că ți se îngreunează pleoapele, dar încearcă să nu le închizi până nu numeri invers de la zece la zero. La numărarea „zero”, închide încet ochii, spunând mental: „Afară nu e nimic de văzut, în mine se ascunde mult mai interesant”. Acum, ochii tăi odihniți trimit un semnal către creier, care trimite ordinul de relaxare întregului corp.
Numărând până la cinci, inspirați încet și expirați în același mod pentru a număra până la cinci. În acest moment, cel mai bine este să stai întins cu fața în sus sau să stai cu o mână pe zona diafragmei pentru a prinde ritmul respirației. Vibrațiile uniforme ale sistemului respirator te vor cufunda într-o stare de relaxare profundă. Când inhalați, pieptul ar trebui să se ridice, deoarece diafragma funcționează ca un burduf, deschizând pieptul și deschizând accesul pentru a primi oxigen. O treime din oxigenul primit prin respirație ajunge direct la creier. Nu numai că te vei simți relaxat, dar vei fi și mai aproape de o stare asemănătoare cu cea a adormii. Pe măsură ce expirați, pieptul scade și toți mușchii se relaxează și mai mult. O singură mișcare mică este suficientă pentru a vă ridica și a coborî pieptul. Senzația de relaxare din plămâni calmează inima și toate organele interne ale corpului tău. Simțiți-vă că faceți parte din fluxul și refluxul mării care guvernează întreaga viață de pe Pământ. Realizează că respiri același aer cu toată viața de pe pământ.
Acum că ochii tăi sunt închiși și respirația este calmă și uniformă, poți elibera tensiunea din mușchii, nervii și vasele de sânge. Stresul provoacă spasme musculare care afectează nervii și vasele de sânge, ceea ce perturbă circulația sângelui în toate zonele corpului și poate duce la durere sau afecțiuni legate de anxietate. Din fericire, fiecare dintre noi este capabil să atingă o stare de pace. Să începem! Forțați-vă corpul să „se gândească la nimic”. Începeți din zona capului și sugerați-vă treptat că „simți greutate, relaxare în fiecare parte a corpului”.
Sugestia de relaxare ulterioară poate fi înregistrată pe un magnetofon și redată pentru a-și aminti:
„Capul meu devine greu, moale și relaxat. Fruntea mea este calmă și senină, ca a unui bebeluș, pleoapele îmi sunt pline de greutate. Toți mușchii și nervii din jurul ochilor mei sunt complet relaxați.” Inspiră-te cu un gând și acesta va da naștere la senzații corespunzătoare.
Relaxează fiecare mușchi din corpul tău.
„ Obrajii mei sunt moi și calmi. Fălcile sunt ușor deschise, moale și neputincioase. Buzele abia se ating. Dinții sunt strânși. Limba este relaxată în gură. El este moale, moale. Gâtul este liber și complet relaxat. Umerii sunt grei. Mâinile sunt grele, slabe, moale. Senzație profundă, absență completă a tensiunii. Întregul corp este greu și relaxat. Șoldurile sunt grele, fesele sunt grele. O senzație plăcută de căldură și calm se răspândește -I1380JJ pe picioarele mele până la vârful degetelor mele.
Dacă în orice zonă a corpului simțiți tensiune și rigiditate, zăboviți pe ea puțin mai mult. Luați, de exemplu, spatele. Mulți oameni se plâng de dureri în diferite părți ale spatelui, iar dacă nu puteți obține o relaxare completă, senzația de disconfort va interfera cu profunzimea meditației și va reduce efectul autoterapiei. Pentru a vă relaxa complet spatele, încercați să repetați următoarele: „Voi număra înapoi toate vertebrele spatelui de la 83 la 0. 33 ... 32 ... 31 ... 30 ... 29 ... 28 .. . 27. .. 26... 25... 24... 23... 22... 21... 20...". Numără inversă până la zero. În timp ce numărați, imaginați-vă că spatele tău este de două ori mai lat și de două ori mai lung. Când termini de numărat, spune-ți: „Simt că spatele meu este foarte lat și lung, foarte mare. Era suficient spațiu în el pentru mișcarea liberă și fără scop a nervilor, mușchilor și vertebrelor. Tensiunea a dispărut și nu va mai reveni niciodată.” Lasă-ți gândurile să se răspândească în întregul corp.

♦Acum simt o slăbiciune plăcută pe tot corpul... Nu simt tensiune... Sunt eliberat de orice presiune, doar o senzație plăcută, moale de beatitudine.
Mintea ta se relaxează, de asemenea, nu poți să-ți miști brațul sau piciorul. Când corpul ajunge într-o stare de odihnă completă, mintea va începe să se elibereze de gândurile inutile și neplăcute și vei experimenta un sentiment de creștere dătătoare de viață, care îmbrățișează Sinele tău fizic și spiritual. Când sentimentul de euforie atinge apogeul, te vei apropia de sursa principală a energiei tale de viață. Vă mutați într-o stare alfa - una care este deosebit de susceptibilă la sugestie. Alpha te va aduce într-o stare mema în care vitalitatea corpului tău va fi reexaminată, reînnoită și întărită. Căldura jubilantă se va răspândi prin toate fibrele nervoase, prin toate fibrele ființei tale și vei simți
Vedeți o nouă naștere nu numai a conștiinței și a corpului, ci și a spiritului.
Concentrați-vă pe anumite părți ale corpului. Este posibil să simțiți vibrații, furnicături, poate căldură. Tu alegi cărei zone a corpului vrei să-i acorzi o atenție deosebită. Lasă senzația de bine să pătrundă acolo. Simțiți vibrațiile respirației și imaginați-vă că în centrul zonei cu probleme există o gaură care ocupă un sfert din suprafața acesteia. În timp ce expirați, imaginați-vă că un flux de aer subțire și cețos intră prin el și spuneți-vă: ♦ Pe măsură ce expir, eliberez tensiunea. Acum intru într-o stare de conștiință mai profundă și mai sănătoasă.” Dacă suferiți de o durere de cap, de exemplu, puteți vizualiza deschideri în tâmple și ♦ vedeți cum durerea de cap iese cu tensiune prin ele ♦.
Înainte de a vă concentra pe obiective și pe auto-îmbunătățire,
nii, trebuie să pătrunzi în cele mai îndepărtate adâncituri ale conștiinței. Odată ce te relaxezi, încearcă să scapi de gândurile conștiente. Amânați deciziile și judecățile până la un moment mai potrivit. Acum că corpul nu cere nimic minții, simțiți calmul minții. Dacă nu sunt binevenite, gândurile nedorite L-A.4 vă atacă, aruncați-le IL381J,
departe. E timpul pentru calm. Pentru a-ți ajuta mintea să se relaxeze, imaginează-ți ceva plăcut: o zi la țară sau pe plajă, o perioadă în care pescuiești sau te legănai într-un hamac fără să-ți faci griji pentru nimic. Iată cuvintele pentru a vă relaxa mintea (dacă este posibil, înregistrați-le pe un magnetofon și ascultați cu ochii închiși): „Mă plimb în afara orașului. Este o zi frumoasă, caldă, însorită. O adiere blândă leagănă frunzele copacilor, păsările ciripesc undeva. Peisajele și cântecul păsărilor îmi eliberează mintea de toate problemele. Vechile amintiri dispar.
Ma simt liber. Sunt tânără și sănătoasă. Văd doi copaci în fața mea și un hamac atârnă între ei. Mă întind într-un hamac și mă uit la norii de pe cer. Norii învolburați și pufoși plutesc, ajungând din urmă unul pe altul, schimbându-și forma și dispărând. Văd cerul albastru, un avion mic scrie niște litere pe el. Se adună literele și se formează cuvintele „pacea conștiinței”. Concentrându-te asupra lor, imaginează-ți cum devin din ce în ce mai neclare și în cele din urmă dispar complet.
În această etapă de scufundare în autohipnoză, vei avea un sentiment cald de unitate cu tine însuți. Diferența dintre concentrarea în starea de veghe și concentrarea în stadiul hipnotic este următoarea. În timpul concentrării normale, mintea se concentrează asupra unui obiect sau problemă externă, în timp ce în hipnoză mintea se întoarce spre interior și se gândește cu atenție la problemă din interior. Oprim în mod intenționat conștiința de la toate influențele externe extraterestre, precum și de la influențele corpului. Concentrarea hipnotică scoate la suprafață înțelepciunea adânc ascunsă în mintea ta, cu ajutorul căreia înțelegi cu ușurință relațiile cauză-efect din comportamentul tău.

Imersiunea totală clarifică adevăratele cauze ale dificultăților tale. Pentru a profita la maximum de autohipnoză, încearcă să-ți faci față problemelor, stresului și anxietăților:
1. Concentrați-vă pe a vă gândi la problemele pe care nu le puteți vreau să decidă.
2. Acceptați condiții externe asupra cărora nu aveți niciun control.
3. Concentrează-te pe factorii negativi care sunt susceptibili de influența ta.
4. Gândiți-vă la posibila eliminare a factorilor de stres.
Mulți dintre noi ne irosim energia mentală încercând să controlăm condiții care sunt în mod obiectiv în afara controlului nostru: boala incipientă a unei persoane dragi, accidente, taxe, violență. Dacă nu puteți elimina
problema, uita de ea. Ia-ți o parte din responsabilitate. Stabilește-ți obiective realiste, alege-l pe cel care contează cel mai mult în acest moment. Concentrarea fortelor mentale si emotionale asupra obiectivelor reale te va incarca cu energia necesara.
Gândurile dureroase generate de conflictele din trecut vor încerca inevitabil să pătrundă în conștiința ta. Fiind-382JJ există un așa-numit factor de rezistență de care trebuie
neveste de biruit. Odată ce gândurile negative încep să le scape capetele urâte, risipiți-le concentrându-vă pe soluții pozitive. O modalitate bună de a depăși negativismul este să îndreptați atenția către o idee opusă cât mai repede posibil. În cele din urmă gândurile chinuitoare vor dispărea. Și atunci problemele care la început păreau uriașe și insurmontabile vor fi rezolvate grație prudenței tale.
Concentrarea curățește colțurile de ceață ale conștiinței și deschide posibilitățile nelimitate ale abilităților noastre creative.
Autoobservarea concentrată trezește imaginația creativă. Artistul își eliberează pe deplin talentul dacă renunță la gândurile străine și se concentrează pe ceea ce vrea să înfățișeze pe pânză.
Un poet sau un muzician creează numai atunci când gândurile sale sunt în întregime ocupate de subiectul artei. Tensiunea este opusul relaxării concentrate, iar persoana care o experimentează nu este capabilă să realizeze posibilități profunde. Magia autoperfecțiunii psihice începe cu concentrarea selectivă a puterilor mentale.
Conștiința calmă formează znema-valuri de creativitate. Fluxul energiei lor, pătrunzând în inima subiectului concentrării, este secretul creativității geniilor. Când concentrarea hipnotică este combinată cu talentul, sunt posibile schimbări uimitoare în comportament.
Istoria cunoaște povești de mari descoperiri făcute în momente de profundă concentrare. Dacă oamenii erau distrași de la problema care îi chinuia, răspunsul corect le apărea în acele momente când se așteptau mai puțin — în timpul relaxării sau în stare de somnolență. Într-o stare de concentrare sporită în timpul perioadei de veghe, încercăm prea mult și, prin urmare, ne găsim în imposibilitatea de a găsi soluții non-triviale.
Cu toate acestea, prin concentrarea forțelor mentale în timpul meditației, descoperim posibilități ascunse în noi înșine, adesea surprinzându-ne.
Potrivit mărturiei unor oameni mari, ei au făcut majoritatea descoperirilor în mod neașteptat pentru ei înșiși - într-o stare de somnolență sau detașare. Starea sufletească din momentul descoperirii este descrisă de ei în diferite moduri: „vise cu ochii deschiși”, „în lumea mea interioară”, „cufundat în cele mai interioare gânduri”, „somnolență”, „în alt spațiu”. Se spune că Henry Ford a invitat odată un expert calificat să evalueze activitatea companiei sale. Câteva săptămâni mai târziu, expertul a trimis un raport. Evaluarea companiei a fost extrem de mare, cu excepția unui punct.

„Omul de jos mă îngrijorează”, s-a plâns expertul. - Când m-am dus în biroul lui, am văzut că dormea cu picioarele pe masă. Mi se pare că îi plătiți un salariu degeaba, domnule Ford.
♦Ah, tipul ăsta! G. Ford a răspuns. „Într-o zi a avut o idee care ne-a adus milioane de dolari.
În acel moment, picioarele lui erau acolo unde le-ai văzut.” [L383JJ]
Excentricii și visătorii se dovedesc uneori a fi cei mai „genii geniali”. Eliberarea de limitările cotidiene le permite să facă mari descoperiri în perioadele de relaxare profundă concentrată.
Dacă ceva îi unește pe inventatori, este capacitatea de a se îndepărta de comunicarea externă în lumea lor interioară. Ei pătrund adânc în ei înșiși, ajungând la înțelepciunea care duce la mari realizări. Lista oamenilor celebri care au schimbat cursul istoriei și au folosit diverse forme de programare spirituală, pe care acum o numim autohipnoză, este nesfârșită.
Am putea să menționăm cel puțin Napoleon Bonaparte și Mahatma Gandhi. Artiștii Leonardo da Vinci și Pablo Picasso au povestit în biografiile lor cum și-au prezentat pictura cu mult înainte de începerea lucrărilor. Imaginile capodoperelor lui Leonardo da Vinci i-au apărut adesea în timpul somnului de zi. Mulți muzicieni remarcabili au creat într-o stare de reverie, aproape de transă. Lucrările lui J. Brahms, L. Beethoven, W. Mozart, J. Puccini și R. Wagner încântă milioane de oameni. Toți au folosit o formă de autohipnoză în munca lor. Un compozitor contemporan explică: „Mă urc în carapacea mea și ascult muzica interioară înainte de a merge la hârtie. Munca creativă începe cu mult înainte de reflecția conștientă asupra lucrării.
Mulți inventatori susțin că creațiile lor s-au născut în perioade de relaxare și concentrare, aproape de autohipnoză. Thomas Edison a remarcat: „Ideile mele vin din visele mele”. A devenit celebru pentru obiceiul său de a dormi o oră sau două în timpul zilei, dar era mereu un caiet și un creion lângă patul lui. Imediat ce i-a venit orice idee, celebrul inventator a notat-o imediat pentru a o dezvolta pe viitor. Uneori, T. Edison medita în timp ce pescuia. Într-o zi, în timp ce se gândea la problemele asociate cu lipsa cauciucului, s-a cufundat în inconștient, unde a „scăpat” soluția potrivită: să traverseze tija de aur, un hibrid de cauciuc, cu o plantă simplă. Rezultatul a fost o plantă miraculoasă care conținea 14% cauciuc, care a permis SUA să producă cauciuc sintetic în timpul celui de-al Doilea Război Mondial.
Să ne amintim de istorie. Elias Nove, lucrând la crearea primului model de mașină de cusut, s-a confruntat cu problema înfilării unui ac, al cărui vârf a fost introdus în cârligul mașinii. Într-o seară, când era într-o stare de somnolență ușoară, imaginea unei sulițe cu o frânghie legată până la capăt i-a ieșit la suprafață în imaginație, determinându-l să inventeze un nou ac care a schimbat cursul industriei textile.
Albert Einstein a fost unul dintre oamenii de știință care a fost întotdeauna
a găsit timp să tragă un pui de somn – mai ales să reflecteze asupra unei probleme. Se poate spune fără nicio exagerare că teoria relativității a fost formulată de el în vis.
Formula moleculară a benzinei, care a devenit o descoperire remarcabilă a secolului al XX-lea, i-a apărut în vis omului de știință englez Michael Faraday. Această listă continuă și continuă. Ce îi unește pe toți acești oameni?
1. Motivație puternică, dorință nestăpânită de a reuși.
2. Știau ce vor. În timpul meditației, au folosit tehnici de relaxare și concentrare profundă.
3. Geniile au știut să-și folosească imaginația în mod creativ.
4. Au gândit pozitiv, folosind autosugestia pentru a găsi soluții.

Nu este nevoie de un geniu pentru a aplica aceleași principii în viața ta în urmărirea anumitor obiective. Amintiți-vă că un program personal atent gândit poate schimba cursul evenimentelor de la eșec la succes. Tehnicile descrise aici au fost dezvoltate de-a lungul multor ani prin multe încercări și erori. Sistemul funcționează pentru toată lumea. Și, bineînțeles, vă va beneficia și dvs.
Rețineți că pentru mai multe sesiuni veți fi pur și simplu ațipiți sau într-o etapă de meditație ușoară. Pentru a ajunge la nivelul terapeutic al hipnozei sunt necesare repetari multiple. Nu te opri din antrenament: rezultatele viitoare merită eforturile de astăzi.
Autohipnoza a fost folosită cu succes pentru a corecta, a preveni sau a atenua efectele unei game largi de dependențe, precum și pentru a schimba viețile în bine. Fiecare etapă a autohipnozei este capabilă să ne schimbe ființa. Dar totul necesită efort. Cu cât ești mai hotărât, cu atât vei obține mai repede ceea ce îți dorești.
În centrul scăpării de obiceiurile proaste sau de boli se află încrederea în sistem. Unii oameni preferă să aibă încredere în tehnica folosită de psihiatri sau chirurgi. Dar credința numai în forțele externe limitează posibilitățile de îmbunătățire. Trecând responsabilitatea în întregime pe umerii altora, pur și simplu devii parte a sistemului lor. Cea mai bună și mai eficientă tehnică este sistemul tău intern. Aici se află adevărata putere.
Evenimentele din jurul nostru le numim input, iar răspunsul nostru la ele numim output. Sistemul intern pe care l-am dezvoltat se numește programare personală. Iar cel mai bun sistem intern pentru programarea personală de succes este autohipnoza. Fără aceasta, puțini pot obține succesul, iar dacă o fac, atunci succesul lor este un simplu accident.
Autohipnoza te va ajuta să înțelegi că mișcarea ta este direcționată din interior și concentrată pe atingerea obiectivelor tale. Nu poate exista eșec!
Decideți ce doriți să realizați și faceți un plan de acțiune. După ce ți-ai înțeles dorințele, vei putea să scrii scenariul vieții tale. Spune-ți: „Sunt stăpânul propriei mele lumi //—L și numai eu o pot schimba”.

Și acum câteva cuvinte despre imaginația noastră.
Cu toții jucăm rolurile moștenite din copilărie și, ca urmare, devenim ceea ce ne imaginăm că suntem. Imaginația ne afectează conștiința, deși nici măcar nu suntem conștienți de ea. Imaginile mentale afectează nivelul subconștientului de percepție. Imaginile interne te pot lega de obiceiuri proaste și reacții emoționale care sunt în contradicție cu adevăratele tale interese.
Cum te vezi? Înainte de a începe să vă îmbunătățiți imaginea, trebuie să aveți o idee destul de clară despre biți. Imaginația ta te va ajuta să rupi de rolul care a fost impus în trecut și să-ți creezi o nouă imagine de sine bazată pe capacitățile tale reale. Hipnoza vă ajută să modelați imaginea pentru care vă străduiți. De îndată ce o persoană este eliberată de moștenirea dureroasă a trecutului, vise noi care poartă un sentiment de încredere îl conduc pe drumul către o viață mai bună.
Imaginea este o hartă pentru orientare pe drumul către o nouă destinație. Este foarte important să știi unde mergi, pentru că știi deja unde ai fost. (La urma urmei, nu degeaba te uiți în față și nu ai ochii pe ceafă!) Din păcate, mulți oameni nu pot scăpa de resentimente și dificultăți asociate cu trecutul. Ce parere ai despre viata ta? Ți se pare departe sau foarte aproape? Prea mulți nu sunt în stare să trăiască în prezent, pentru că anii trăiți devin pentru ei o povară grea de amintiri dureroase. În loc să-și asume responsabilitatea pentru viața lor, ei îi învinovățesc pe alții pentru nenorocirile lor. Decide ce vrei de la viață și asumă-ți responsabilitatea de a te îndrepta către

obiectivele tale. Imaginația te va ajuta să transformi această mișcare într-o călătorie plăcută.

„Pentru ca visele să devină realitate, trebuie să le ai.” Scopul tău nu ar trebui să fie doar o fantezie inspirată, ci ar trebui să fie real. Fantezia abia atunci se transformă în realitate atunci când mintea este sigură de fezabilitatea unui vis.

< Pentru a atinge obiective mari, nu trebuie doar să acționăm
să acționeze, dar și să viseze, nu doar să planifice, ci și să crezi”, a spus Anatole France. Pentru a lupta pentru ceva, trebuie să crezi în tine. Oamenii care nu sunt capabili să-și atingă obiectivele par să fie mai puțin capabili decât ei. Simțul lor de sine este limitat de sărăcia fanteziei. Suntem împiedicați doar de lipsa de încredere în abilitățile noastre. Chiar și oamenii mediocri au ambiții latente, dar rămân captivi în problemele cotidiene. Imaginația ghidează toate acțiunile umane. Imaginea ta de sine te poate face o vedetă, un ratat sau cineva care nu va fi niciodată nimic.

Odată ce înveți să te concentrezi
conduse de succesul obiectivului, așteptările tale se vor transforma într-o forță motrice puternică. „Gândirea pozitivă” va alunga indecizia din sistemul tău interior. Așteptările pentru cele mai bune vor genera en-[1386JJ] astfelsism. Vizualizați-vă imaginile mai viu: cu atât mai clar
imagine, cu atât emoția este mai puternică. Când înveți cum să creezi noi imagini mentale, spune-ți: „Pot, voi realiza, trebuie să-mi ating obiectivele!” Imaginația, combinată cu încrederea în sine, va duce inevitabil la realizarea doritului.

Odată ce te simți complet relaxat și ai atins un nivel de concentrare în meditație, imaginează-ți că te uiți la un reportaj TV sau un film într-un cinematograf.

Vei juca toate rolurile din jocul conștiinței tale, acționând ca regizor, actor și spectator.

Pregătește scena: creează o situație apropiată de tine în spirit.

Desenați imagini ale viitorului pe care ați dori să le vedeți.

Imaginea unu: sănătate bună. Imaginați-vă că așteptați un diagnostic medical sau că medicul a spus deja: „Nu se poate face nimic. Va trebui să te descurci cu asta.” Imaginează-ți că stai în fața unei oglinzi cu trei aripi. Te vezi cu zece sau douăzeci de ani mai tânăr și absolut sănătos. Uită-te cât de fericită este fața ta, plină de încredere - nu există nicio urmă de anxietate pe ea. Imaginați-vă o lumină albastră, pe care o vom numi energie vindecătoare, concentrată într-o zonă bolnavă a corpului: un fascicul puternic pătrunde în piele până la sursa mistică a bolii și o distruge complet și pentru totdeauna.

Uită-te în oglindă și repetă de zece ori: „Sunt sănătos. Boala a dispărut fără urmă și nu se va mai întoarce niciodată.” Cu cât știi mai multe despre starea ta, cu atât imagistica va fi mai eficientă. Dacă unul dintre organele corpului tău funcționează defectuos, încearcă să înveți cât mai multe despre fiziologia acestuia. Dacă aveți un test de sânge prost, consultați-vă medicul. Dobândiți cunoștințe. Cu cât imaginea prezentată este mai autentică, cu atât rezultatele vor fi mai inspirate.

Dr. Carl Simonton, cunoscut pentru munca sa de predare a imagisticii pacienților cu cancer, a povestit odată despre un pacient cu o malignitate avansată a gâtului, pe care l-a învățat să ajungă la starea alfa și să provoace un război între globulele albe – leucocite – și cancer. celule. Pacienta și-a imaginat că apărătorii leucocitelor au ieșit învingători din luptă, distrugând celulele canceroase și eliberând victima. În lupta împotriva tumorii, imagistica a dat un efect bun.

A doua imagine: crearea propriului „eu”. Foarte des o persoană are o stimă de sine scăzută din cauza faptului că își imaginează că este mai puțin semnificativ decât este. Pentru a remedia situația, trebuie să

visezi. Imaginează-ți în minte următoarea imagine: ești invitat la un banchet ca oaspete de onoare. Imaginați-vă o orchestră cântând un marș de bravura în timp ce intri într-o sufragerie uriașă și strălucitoare. Marea de flori. Toți sunt îmbrăcați solemn. Vezi oameni ridicându-se să te întâlnească și să te întâmpine cu cuvinte calde. Imaginează-ți că primești un premiu important. Dacă ești actor, primești un Oscar, dacă ești scriitor sau student, primești un premiu Nobel. Pe lângă CLGLC oameni de seamă care te laudă, vezi membri ai familiei și pe toți cunoscuții tăi, inclusiv pe cei care te-au tratat, pentru a spune blând, necunoscător. Apoi te imaginezi pe podium ținând un discurs inspirațional despre obiectivele tale de viață. Și în sfârșit, poza finală: toți cei adunați se ridică, întâmpinându-te cu aplauze lungi și neîncetate. Pe măsură ce imaginea se estompează, vezi celebrități în jurul tău să-ți strângă mâna și să te mângâie pe spate.
Imaginea trei: atingerea obiectivelor. Înainte de a începe să te îndrepti către un obiectiv, trebuie să fii clar ce vrei să obții. Când meditezi, alege din toate una, imaginea cea mai colorată emoțional. Decide unde și cum ai dori să obții în cinci ani. Fă-ți o imagine în minte, fă o listă de obiective pe termen scurt și pe termen lung. Jucați prin diferitele intrigi și opțiuni care pot apărea. Lasă diferitele posibilități și consecințe ale succesului să se ciocnească în imaginea ta mentală. Imaginați-vă că vorbiți cu experți din domeniul dvs. de interes. Pune întrebări și obține răspunsuri complete. Imaginează-ți că ți-ai atins obiectivele. Fii atent la cât de perseverent ești.
cât de bine arăți și cum sunt de acord cu tine oamenii cu care ieși.
♦Întotdeauna încerc într-un singur loc”, mi-a plâns unul
o actriță celebră care a mers toată ziua în teatre în căutarea de lucru și a fost refuzată peste tot. Prin autohipnoză și imaginație pozitivă, ea a descoperit că aspirațiile ei nu aveau o pregătire adecvată. Ea a început să-și planifice mișcările. Scopul imediat pe care și-a propus-o a fost să-și schimbe aspectul, așa că a slăbit și și-a actualizat garderoba. Apoi a primit o pregătire suplimentară în producția de voce și imaginea de scenă. Prezentându-se ca o învingătoare, și-a atins obiectivele. Acum poate fi văzut în celebrul musical de Broadway.
Imaginea patru: relații personale. Îmbunătățirea relației cu soțul sau iubitul necesită uneori mai mult decât efort conștient. Poți apela la o fantezie relaxantă, înălțătoare pentru a elibera tensiunea care vine cu relația ta. Practicați meditația împreună, ținându-vă de mână. Imaginați-vă că navigați într-o călătorie către colțurile îndepărtate ale Pământului. Zburați spre Insulele Hawaii, bucurați-vă de soare pe o plajă pustie.
Relațiile eșuează adesea din cauza neînțelegerilor.
În momentele de reflecție, amintiți-vă cuvintele sau acțiunile care v-au condus partenerul la furie sau frustrare. Imaginați-vă că vă acționați sau vorbiți diferit și observați cum se vor schimba reacțiile lui. Imaginați-vă că sunteți profund iubit și dorit. Zborurile de lux nu au limite atunci când vine vorba de
poveste de dragoste. Vei crea o relație plină de tandrețe-
388 JJ tee, spre deosebire de cele care sunt numite pur și simplu tolerante.
Folosește-ți imaginația pentru a îmbunătăți relațiile nu numai cu persoana iubită, ci și cu colegii de muncă și prietenii. Încercați să vă imaginați că aveți o înțelegere profundă. În timpul viselor tale, fii extrem de sincer, nu înăbuși resentimentele și plângerile nerostite. Înțelegeți cauzele furiei. Deschide-te la un prieten imaginar și ascultă-i părerile și judecățile. Pe măsură ce simți că tensiunea se estompează, exprimă-ți recunoștința și invită-ți prietenul să vorbească. Ascultați și amintiți-vă tot ce vă spune cealaltă persoană despre sentimentele sale.

A cincea imagine: probleme personale. Alegeți o trăsătură pe care doriți să o schimbați sau o problemă care trebuie abordată. De obicei sunt mai multe, așa că prioritizează-le pe cele mai semnificative în acest moment și concentrează-ți atenția asupra acestuia. Dacă ești timid, de exemplu, imaginează-ți o situație în care te comporți ca o persoană încrezătoare, în picioare. Imaginează-ți că comportamentul tău este exact opusul normalului. Creați-vă mental noua imagine cu atracția magnetică caracteristică celor mai mulți oameni inspirați de succes. Amintiți-vă că orice realitate a fost inițial ficțiunea cuiva.
Opriți-vă la problema procrastinării. Unii oameni își amână treburile până când pierd timpul pentru împlinirea dorințelor. Nu așteptați prea mult. În timp ce meditezi, imaginați-vă că porniți într-o călătorie mult așteptată. Bucură-te de activitatea ta imaginară. Lasă-ți visele să fie pline de satisfacție emoțională. Odată ce te „vezi” făcând lucruri pe care le-ai evitat până acum, vei avea senzația că gheața s-a spart în sfârșit. Îți va fi mult mai ușor să faci lucrul real, pentru că ai eliminat toate obstacolele și obstacolele din calea ta.
O altă problemă personală este gelozia. O dorință puternică de a fi singurul proprietar al unui partener distruge cea mai apropiată relație. Oamenii geloși sunt înzestrați cu o imaginație bogată. Ei își imaginează infidelitatea celor dragi chiar și atunci când loialitatea lor este dincolo de orice îndoială. Iată ce spune o femeie: „Mi-am imaginat cum soțul meu, un marinar de cursă lungă, se relaxa și citea în cabina lui. Când l-am văzut mental ieșind la masă, mi l-am imaginat înconjurat de prieteni bărbați, cărora le spune ce soție minunată are și cum așteaptă cu nerăbdare să se întoarcă acasă. În trecut, își imagina în mod constant cum soțul ei se distra cu femeile, iar când se întorcea acasă de la zbor, acestea, în loc să se bucure de întâlnire, se certau constant. Acum relația lor s-a îmbunătățit atât de mult încât recent, după cum mi s-a spus, marinarul și-a invitat soția să-l însoțească într-una dintre călătorii.
A șasea imagine: frici și fobii. Multe temeri și anxietăți vagi sunt cauzate de nenorociri imaginare. Le puteți enumera
IG tiao 11 continuă fără sfârșit. Este suficient să ne uităm la latină alfabetul de la A la Z - de la agorafobie (frica obsesivă de spații goale) la zoofobie (frica obsesivă de animale) pentru a vă asigura că toată lumea se teme de ceva. Mulți oameni suferă de temeri iraționale care le otrăvesc viața de zi cu zi. Un exemplu clasic este frica de a merge într-un lift sau frica de a zbura într-un avion.
Pentru a învinge frica, priviți-o în față! Lasă lucrurile care te sperie în minte. În loc să-ți alungi gândurile de la fobia care te chinuie, concentrează-ți energia asupra sursei anxietății. Să presupunem că îți este frică de înălțimi. Mintal
imaginați-vă că urcați trei trepte pe o scară mică. Data viitoare când meditezi, imaginează-ți că stai pe ultima treaptă a unei scări lungi și privești în jos. De fiecare dată, provocând frică în mod artificial, comportă-te mai îndrăzneț, ridică-te din ce în ce mai sus. În cele din urmă, imaginați-vă că priviți în jos de pe puntea de observație a unui zgârie-nori sau a Turnului Eiffel. Completează-ți imaginile mentale cu un prim-plan al feței tale, relaxat și zâmbitor.
„Există o forță puternică ascunsă în fiecare dintre noi, care ne poate face stăpânii propriilor noastre vieți, dacă doar o putem îndrepta în direcția corectă. Ameliorează bolile fizice și mentale și ne face fericiți”, scria medicul francez Emile Coué în urmă cu aproximativ jumătate de secol în cartea sa Metoda Coue. E. Coue a obținut rezultate uimitoare în autohipnoză cu mult înainte ca teoria medicinei psihosomatice să câștige popularitate. Nu numai că a vindecat diverse boli, dar a transformat oamenii epuizați în vieți fericite și mulțumite. Metoda de gândire pozitivă a lui E. Coue a schimbat viețile a milioane de

oameni. Multe tehnici moderne de antrenament a minții, cum ar fi Silva Mind Control, se bazează pe munca Dr. E. Coué.
Metoda lui Emile Coué s-a bazat pe două ipoteze:
1. Acolo unde puterea voinței și imaginația se ciocnesc, aceasta din urmă predomină întotdeauna, pentru că voința vine din „diviziunile" periferice ale conștiinței, iar imaginația pătrunde în chiar miezul ei.
2. Imaginația se pretează la antrenament și dezvoltare mult mai ușor decât puterea de voință, care necesită efort emoțional și stres mare. Imaginația este liberă și are un efect calmant. Autohipnoza, împreună cu imaginația, creează un nou tip de realitate: una mai bună, fără urme ale trecutului. Din păcate, majoritatea oamenilor nu acordă atenție inconștientului lor. Ceea ce reușim să realizăm este doar o zecime din realitate, vârful aisbergului. Cu ajutorul autohipnozei, îți va fi ușor să cunoști cele nouă zecimi ascunse în inconștient.
3. Coue a scris: „Când vrei să faci ceva semnificativ sau important, treci cu calm la treabă. Lasă cuvintele „dificil", „imposibil" și „nu pot" să dispară din vocabularul tău. Spune-ți: „Pot, vreau, trebuie". Dacă iei lucrurile cu ușurință, te vei descurca cu [[390JJ], indiferent cât de dificil ar părea altora.
dim. Acționezi rapid, bine și fără efort vizibil, pentru că nu ai nevoie de ajutorul voinței. În schimb, dacă îți pierzi încrederea în tine și decizi că sarcina este prea dificilă, se va transforma într-o problemă de nerezolvat. Reflexul condiționat care provoacă obiceiuri proaste dispare de îndată ce inconștientul trece la o idee nouă, mai potrivită.
Sugestiile trebuie verbalizate. Gândurile nerostite sunt și „autosugestii" care ne fac să ne mișcăm într-o anumită direcție.
Oprește-te și gândește-te: ce gânduri nerostite îți trec prin cap chiar acum? Mintea ta transformă în mod constant gândurile în reacții ale corpului. Veți primi o confirmare uimitoare a cuvintelor mele atunci când vă forțați conștiința să vă servească interesele. Pregătește-te pentru schimbarea fenomenală care va începe atunci când te obișnuiești să te concentrezi pe oportunitățile de a reuși mai degrabă decât pe eșecuri. Un reflex condiționat pozitiv acționează în același mod ca unul negativ. Răbdare, munca grea la obiceiurile proaste va duce cu siguranță la succes.
De îndată ce observi o schimbare în bine, chiar dacă este mică, stimulează-te, consolidându-ți succesele și sporindu-ți încrederea în tine. Nu există nimic mai puternic decât vocea ta interioară.
Sub influența autohipnozei se formează un program de viață pozitiv, care creează noi reflexe utile stabile. Profunzimea schimbării depinde de cât de puternice sunt dorința ta de schimbare, motivația și nivelul de stima de sine.
Sentimentul propriei tale importanțe este direct legat de ideile tale despre propriile tale forțe. Dacă îți spui „nu pot", șansele ca tu într-adevăr „nu poți" cresc. Pe de altă parte, dacă afirmi contrariul – „pot" sau „voi face" – probabilitatea de succes este mult crescută, deoarece gândul determină acțiunea.
Piesa de poticnire pe calea autorealizării sunt așteptările tale (premoniții de eșec sau, dimpotrivă, succes). Dacă o persoană, după ce a preluat o sarcină, se așteaptă în secret la eșec, simte o incertitudine interioară.
Nimeni nu te cunoaște mai bine decât tine. Asumă-ți responsabilitatea, stabilește-ți noi obiective. Acest proces se numește contra-hipnoză deoarece este o corecție a influențelor hipnotice negative ale celorlalți. Manipularea externă este înlocuită de autocontrolul conștient.
Revizuiește-ți programul personal și progresul tău din când în când. Dacă ai atins deja niște obiective pe termen scurt, stabilește-ți altele noi. Fii persistent. Nu renunța la viziunea ta. Libertatea rezultată vă va

plăti pe deplin eforturile. Confucius a scris: „Succesul depinde întotdeauna de pregătirea preliminară, altfel eșecul este inevitabil”.
L---Js
Programul este pre-antrenament. [1391J|
Odată ce te-ai plasat într-o stare hipnotică și ai repetat autosugestia de cel puțin zece ori, ești gata să ieși din transă. Amintiți-vă că, în timp ce sunteți în hipnoză, sunteți în afara pericolului. Poți să adormi imediat după hipnoză și să te trezești în câteva minute. Indiferent cine te-a hipnotizat — un specialist sau tu însuți — ești mereu stăpân pe tine și te poți trezi de la sine în același mod în care ai aruncat de multe ori un somn ușor.
După hipnoză, te vei simți proaspăt și revigorat. Mintea ta va deveni mai clară și mai clară, corpul și emoțiile vor fi eliberate de tensiunea dureroasă. Pentru a ieși din starea de transă simțindu-te grozav, numără de la 1 la 10.
Pe măsură ce numărați, încercați să simți cum
spiritul tău este luat.
„Unul... Ieșind din transă, mă simt grozav. Două. Mintea mea este clară și flexibilă, funcționează grozav. Trei... Sunt vesel și fericit, aștept cu nerăbdare ziua care vine. Patru... Corpul meu sa odihnit și plin de energie. Cinci... A fost o sesiune minunată, rezultatele ei sunt pur și simplu frumoase. Șase... Data viitoare voi putea să mă scufund mai adânc în mine și să obțin rezultate semnificative. Șapte, opt, nouă, zece... Conștiința sa limpezit în sfârșit, mă simt grozav!
Amintiți-vă, stăpânirea oricărei abilități necesită timp și efort. Cred că ați înregistrat cuvintele necesare pe bandă și ați memorat elementele de bază ale metodologiei propuse. Vei putea stăpâni profesional arta autohipnozei, vei învăța să te privești din exterior. Cu toate acestea, un non-profesionist nu ar trebui să folosească niciodată autohipnoza în speranța de a vindeca o boală gravă. Este necesar să consultați mai întâi un medic cu experiență. Autohipnoza este concepută în primul rând pentru a ajuta medicina, nu pentru a o înlocui. Persoanele care suferă de tulburări mentale sau emoționale grave au nevoie de ajutorul unui psihoterapeut sau hipnotizator profesionist. Nu este nimic greșit în folosirea autohipnozei în astfel de cazuri, dar nu va avea un efect pozitiv în tulburările grave, când este necesar să se recurgă la concentrare profundă, care începe procesul de îmbunătățire. Persoanele bolnave mintal tind să fie distrase în timp ce meditează, iar terapeuții cu experiență știu cum să îi ajute să se concentreze. Dacă aveți nevoie de ajutorul unui specialist calificat, consultați un medic.
După două sute de ani de luptă pentru a restabili fosta recunoaștere hipnoza niya a devenit un asistent valoros și respectat pentru medicină noi și fiziologie. Chiar și oamenii de știință conservatori serioși confirmă de bunăvoie valoarea sa incontestabilă. Fenomenul hipnozei este investigat clinic și experimental în fiecare țară civilizată. Cursurile despre dezvoltarea hipnozei sunt oferite de universități de top -
mi din lume. În Rusia, hipnoza este utilizată în mod regulat în procedurile pre-chirurgicale și post-chirurgicale pentru a reduce complicațiile și a stimula dinamica de vindecare.
Deși în Statele Unite hipnoza nu a câștigat imediat recunoașterea în rândul celor mai conservatori profesioniști, cu toate acestea, la 18 septembrie 1958, Consiliul pentru Sănătate Mintală al Asociației Medicale Americane a propus ca predarea hipnozei să fie inclusă în programa școlilor de medicină. Mulți medici s-au familiarizat cu utilizarea sa terapeutică și mii au încercat-o singuri. Medicii de toate profilurile, de la chirurgi la pediatri, l-au găsit util atât în munca clinică, cât și în cea de diagnosticare, iar medicii cu abilitățile și abilitățile necesare folosesc metodele hipnozei pentru a dezvolta arta vindecării.

Stăpânind tehnica hipnozei, adaugi o nouă armă eficientă la arsenalul medicului tău profesionist.
Care este puterea hipnozei? Pentru a înțelege natura efectului său asupra unei persoane, trebuie să realizați că pacientul nu este tratat cu hipnoză în sine. Poate că pacientul este tratat în timp ce se află într-o stare hipnotică. Hipnoza stimulează procesul de vindecare. Transa terapeutică este o combinație de relaxare fizică (relaxare) și concentrare mentală (concentrare) care promovează sugestia. Când sugestiile pozitive pentru recuperare sunt exprimate în cuvinte de către un medic sau un hipnotizator, ele sunt fixate în inconștient, iar rezultatul este o îmbunătățire a stării pacientului.
Gradul de succes depinde nu numai de încrederea pacientului în propriile forțe, ci, mai important, de capacitatea medicului de a-l ajuta în recuperare. Înainte de a începe procesul de influență hipnotică, medicul are deja o resursă importantă - autoritatea personală. Același lucru este valabil și pentru legiuitor, și pentru preot, și pentru politician - toți cei care, prin natura serviciului lor, folosesc o formă de hipnoză. Mintea umană acceptă sugestii și le traduce cu ușurință în limbajul comenzilor fără întrebări.
Unul dintre cele mai importante aspecte ale hipnozei pentru profesionist este cooperarea cu pacientul, care este cea mai fructuoasă după ce rezistența pacientului scade sau dispare complet. Hipnoza este utilă mai ales în cazurile în care tratamentul este însoțit de durere și disconfort. De exemplu, unul dintre cunoscuții mei, un stomatolog, le spune pacienților săi: „Sunetul burghiului vă va servi drept semnal pentru a vă relaxa și a nu simți durere”. Aplica o tehnica de feedback care poate fi folosita in orice domeniu al medicinei.
Foarte des, pacienții suferă de efecte reziduale - consecințele accidentelor sau diferitelor răni. Senzația de durere cronică, care nu poate fi eliminată prin tratamentul medical convențional, este ștearsă prin hipnoză din „memoria” nervilor și mușchilor. Fără utilizarea proceselor mentale, medicul nu este uneori capabil să rezolve problema eliminării fenomenelor reziduale, dar, cu ajutorul hipnozei, este posibil să se obțină ameliorarea reacțiilor post-traumatice ale corpului și să salveze pacientul de mulți ani. de suferinţă inutilă.
ițmjl
Nu fi surprins dacă asistați la fenomene uimitoare în timpul hipnoterapiei. De exemplu, este posibil să vedeți un val de ușurare care trece prin zona corpului pacientului unde vă este concentrată atenția. Ușurarea nu vine întotdeauna în prima ședință, deoarece pentru ca pacientul să atingă cel mai profund nivel de relaxare hipnotică sunt necesare anumite condiții. Abia atunci sunt posibile îmbunătățiri fizice.
Cercetările Fundației Menninger au arătat rezultate remarcabile în reducerea stresului asociat cu durerile de cap. Prin hipnoză, unii pacienți au învățat să spună inimii lor să trimită mai puțin sânge în cap, ceea ce le atenuează migrenele. Pacienții au fost puși într-o stare de transă și apoi li s-a cerut să se concentreze pe o senzație din ce în ce mai mare de căldură în palme. Li s-a sugerat că mâinile devin mai fierbinți, sângele se scurge din cap în mâini, durerea și presiunea scad.
Un număr mare de experimente au confirmat demnitatea hipnoterapiei. Psihologii de la Centrul Medical al Universității din Colorado au raportat că hipnoterapia vindecă durerea cronică la pacienții care au suferit de ea de ani de zile, au încercat tot ce au putut și sunt disperați să găsească o cale de scăpare. Lista cu astfel de rezultate pozitive este din ce în ce mai lungă în fiecare zi.
Dr. Neil Miller de la Universitatea Rockefeller, în colaborare cu un grup de cercetători, a demonstrat cum poate fi folosită persuasiunea pentru a influența funcțiile fiziologice involuntare, cum ar fi tensiunea arterială, ritmul cardiac și chiar controlul nivelului de colesterol. Eu

însumi, ca hipnoterapeut clinic și făcând experimente în domeniul controlului colesterolului, în cele din urmă, după o oră de autohipnoză, am reușit să-mi reduc nivelul cu aproape o sută de unități. Testul a fost făcut prin efectuarea unui test de sânge la fiecare oră timp de nouă ore. În timpul stresului, nivelul colesterolului a crescut, iar după o ședință hipnotică, acestea au scăzut din nou. A doua zi, testul a arătat că nivelul meu de colesterol era cu 40 de unități sub cel mai ridicat nivel, dar nu la fel de scăzut ca în timpul transei.
Experimentul m-a convins de eficacitatea hipnoterapiei ca modalitate de a ameliora stresul. De asemenea, mi-a întărit credința în necesitatea unor cercetări suplimentare în hipnoză. Un loc semnificativ în lucrarea curentă îl ocupă teoria și tehnicile hipnozei. Totuși, teoria fără practică este la fel de inutilă ca și practica fără fundamente științifice. Această carte a fost scrisă ca un ghid pentru a conecta teoria hipnozei cu aplicarea sa practică.
Când profesioniștii au început să se orienteze către hipnoză, au fost pur și simplu uimiți de rezultate. Atât stomatologii, cât și optometriștii (în special cei care lucrează cu lentile de contact) au folosit sugestia hipnotică cu succes. Iar în domeniul psihoterapiei, utilizarea hipnozei a crescut cu 100% în ultimul deceniu.
[[394JJ Hipnoanaliza interpretează inconștientul prin
vise și asociere liberă la fel ca metodele standard. Hipnoterapeutul introduce pacientul în starea alfa, adică în meditație, iar apoi mai adânc în starea de tesa - hipnoză.
În ultimii ani, în ziare au apărut articole care lăudau minunile terapiei cu unde cerebrale. Materialele din New York Times, Wall Street Journal și articolele din ziare și reviste medicale ne informează despre o descoperire uimitoare - că creierul este capabil să schimbe frecvența undelor de ieșire și să influențeze nu numai comportamentul, ci chiar și funcțiile involuntare ale organe interne.
În mod tradițional, știința a împărțit funcțiile corporale în două tipuri: voluntare și involuntare - controlate și automate. O dihotomie rigidă în lumina noilor cunoștințe s-a dovedit a fi insuportabilă.
Domeniul de aplicare al hipnozei este în continuă extindere. Pana de curand perceputa ca un truc de varietate si folosita cu reticenta de catre medici si fiziologi, hipnoza a capatat acum recunoastere in randul specialistilor. Hipnoza este adesea folosită nu numai în spitale și clinici psihiatrice, ci și în închisori, săli de judecată, săli de sport, școli și chiar biserici. Judecătorii, avocații, polițiștii au recunoscut că hipnoza este un instrument excelent de cercetare, un asistent de încredere în recuperarea memoriei.
Pe rând, oamenii de știință criminalistică raportează cazuri în care informaţiile obţinute prin hipnoză au ajutat la găsirea cheii pentru rezolvarea unei crime complexe.
Luați în considerare povestea răpirii de copii în California. Cufundat într-o stare hipnotică, șoferul autobuzului școlar și-a amintit numărul mașinii care a condus poliția pe urmele răpitorilor care au deturnat autobuzul cu școlari așezați în el. Datorită hipnozei, informații împrăștiate s-au format într-o imagine întreagă a incidentului. În plus, hipnoza a fost folosită ca mijloc de psihoterapie pentru copiii care au suferit traume psihologice severe. Poate că este posibil să enumerăm pentru o lungă perioadă de timp toate direcțiile în care acest lucru poate fi aplicat; mă dezvolt rapid
arta actuală este hipnoza.
Treptat, hipnoza câștigă recunoașterea sportivilor; sporește abilitățile de concentrare și de comunicare în clasă, ușurând mult munca profesorului. Psihologii folosesc hipnoza în închisori pentru a-i ajuta pe deținuți să-și recapete statutul social pierdut.

Până acum, atitudinea justiției față de folosirea hipnozei în scopul stabilirii adevărului este departe de a fi lipsită de ambiguitate. Avocații din unele țări nu recunosc informațiile obținute folosind influența hipnotică. Cu toate acestea, nu cu mult timp în urmă, toate ma au fost percepute critic de juristi si criminologi si
forme atât de răspândite de anchetă astăzi, precum dacti-
loscopie, balistică și expertiză scrisă de mână. Acum, în criminologie, un detector de minciuni este, de asemenea, utilizat pe scară largă. Încercarea de a pătrunde în regiuni neexplorate ale inconștientului îi îngrijorează încă pe unii conservatori îndrăgostiți. Cu toate acestea, mulți avocați (inclusiv FBI) cred că cercetarea hipnotică poate umple golurile din investigație, ajutând oamenii să-și amintească ceea ce au uitat. Cercetătorii moderni atrag atenția asupra succesului uluitor al așa-numitei „arme noi – hipnotismul”. De altfel, justiția are posibilitatea de a rezolva una dintre cele mai dificile probleme în cercetarea infracțiunilor. Hipnoza a devenit un „mesaj de sus” pentru departamentele de poliție ale orașului suprasolicitate și cu personal insuficient.
Departamentul de Poliție din New York a inclus un hipnoterapeut oficial în personalul său, iar succesul său în rezolvarea problemelor criminale complexe a fost universal recunoscut și admirat. Hipnoza s-a dovedit a fi o cheie miraculoasă care deschide mințile înspăimântate ale nenumăraților trecători. Informația nu dispare nicăieri, dar o persoană șocată, aflată în cea mai puternică tensiune, nu este capabilă să-și amintească detalii importante.
Sgt. Charles Diggett, hipnoterapeut oficial al Departamentului de Poliție din New York, a declarat: „Mintea noastră inconștientă reprimă automat experiențele dureroase pe care le primim ca urmare a ceea ce vedem”. După ce programul de hipnoză a fost aprobat oficial, Sgt. C. Diggett a fost invitat să participe la anchetă de 113 ori. În 62% din cazuri au fost obținute informații noi care au contribuit direct la arestarea făptuitorului. De exemplu, în cazul unui tânăr al cărui unchi a fost împușcat, descrierile care i s-au făcut sub hipnoză erau atât de exacte încât detectivii care investigau crima și-au dat seama că el îl cunoștea personal pe suspect. După imersiunea hipnotică, adolescentul a reușit să identifice cu ușurință criminalul din fotografie.
Și în Los Angeles, departamentul de poliție folosește hipnoza cu mare succes. Locotenentul Dan Cook spune: „Avem zece locotenenți care au primit o pregătire specială și s-au calificat să lucreze ca anchetatori hipnotizatori. Ei au luat parte la investigarea multor crime în diferite orașe ale Statelor Unite. Dr. Martin Reiser, Director al Departamentului de Știință, este și director al Institutului de Asistență pentru Justiție Hipnotică, în creștere rapidă, unde îi antrenează pe ofițerii de poliție în utilizarea tehnicilor hipnotice specializate, cum ar fi regresia temporală și recuperarea memoriei.
M. Reiser a povestit povestea unui băiețel care a fost martor la uciderea tatălui său și a mâzgălit în grabă pe o bucată de hârtie numărul mașinii în care ucigașul a scăpat. „Copilul a amestecat două numere. Sub hipnoză, și-a amintit numărul, iar criminalul a fost arestat. M. Reiser sustine ca hipnoza a ajutat la obtinerea de informatii in 80% din cele 350 de cazuri in care a fost folosita.
și oferi un ajutor real. FBI pare să fie de acord cu asta. „Hipnoza este o modalitate uimitoare de a obține informații de la o persoană care poate oferi detalii despre ceea ce a fost martor”, a spus dr. Patrick Mullany, psiholog senior la Academia FBI din Quantico, Virginia. „Avem patru agenți speciali care sunt investigatori hipnotizatori licențiați și certificați și credem că hipnoza este o modalitate fiabilă de a obține informații.”

Locotenentul Harry Hynes, un investigator din Concord, California, a folosit cu succes hipnoza cu rezultate uimitoare. El afirmă: „Oamenii oferă descrieri mai bune și mai vii sub hipnoză decât în stare naturală. Doar martorii și victimele sunt supuși hipnozei. Nu lucrăm niciodată cu un suspect. Este clar că nu se poate hipnotiza o persoană în așteptarea că va face o mărturisire. Și, desigur, hipnotizează martorii doar cu acordul lor deplin.”
Poți fi acuzat de crimă pe baza mărturiei obținute ca urmare a unei proceduri hipnotice numite „șocuri de memorie”? Iată un exemplu potrivit. Doamna Diana Quaglino a fost lovită și ucisă de o mașină care a fugit de la fața locului. Mărturia martorilor oculari și urmele de cauciucuri au condus poliția la Santa Barbara, California. Poliția află că mașina care a lovit femeia îi aparținea lui Myron Jan
fiu care l-a vândut unei alte persoane cu câteva luni înainte de crimă. Dar cui? Poliția a dezvăluit numele suspectului, dar Jenson nu și-a putut aminti aspectul său. Detectivul i-a arătat o fotografie a suspectului, soțul femeii decedate. La început, Jenson era confuz. A spus că bărbatul din fotografie i s-a părut vag familiar, dar nu era complet sigur. După hipnoză, bănuiala lui s-a transformat în convingere. Mărturia lui Jenson a devenit decisivă în aducerea acuzației dlui Quaglino de comiterea unei crime grave.
Și iată un alt caz de utilizare a hipnozei în interesul poliției. Sesiunile săptămânale de transă hipnotică ajută un grup de șerifi să se relaxeze după o datorie tensionată de poliție. In timpul unei astfel de sedinte, hipnotizatorul Robert Ward insufla in douazeci si cinci de politisti „senzatia de relaxare care iti trece prin fata, umeri si corp”. El explică: „Unul dintre beneficiile hipnozei este că polițiștii pot lua o pauză de la serviciu și pot fi tați și soți buni acasă, mai degrabă decât polițiști duri care, în enervarea lor, își elimină frustrările asupra propriei familii. Hipnoza îi ajută, de asemenea, să evite durerile de cap, ulcerele și prematurele
îmbătrânire lentă – tot ceea ce este cauzat de stres. Unul dintre ofițeri a spus: „După hipnoză, în general, mă simt mai energic și mai liniștit, dorm mai bine. Și sunt bine dispus să mă întorc la muncă”.
Treptat, judecătorii sunt implicați și în procesul de aplicare a tehnicilor hipnotice. Cunosc un avocat care
despre
folosește hipnoza pentru a pune criminalii pe calea cea bună. Judecătorul F. Robertson din Washington a spus ziarului următoarea poveste: „În ultimii douăzeci și cinci de ani, am efectuat ședințe de hipnoză cu 34.000 de criminali*. Judecătorul F. Robertson îi ajută pe oameni să depășească dificultățile emoționale, dependența de alcool și chiar afecțiunile fizice.
Își amintește unul dintre cele mai dificile cazuri: „Autoritățile mi-au trimis un adolescent cu tendințe criminale. Mi-au cerut să-l feresc de mai multe necazuri. După un scurt curs de hipnoterapie, băiatul a pornit pe calea corectării. Înfruntările lui cu legea s-au încheiat și a devenit unul dintre cei mai buni luptători din statul nostru.”
Unele închisori din țară încep să introducă programe de reabilitare care includ cursuri de autohipnoză. La închisoarea San Quentin din California, Jenny West, o hipnotizatoare, a predat condamnaților cursuri de autohipnoză cu rezultate uimitoare. Cursurile aveau loc de două ori pe săptămână și durau patru ore. Au fost prezenți de treizeci până la patruzeci de bărbați. Condamnații au învățat să se relaxeze și să-și folosească timpul liber în mod productiv. Au fost instruiți în tehnici de autoanestezie pentru proceduri stomatologice și chirurgicale. Acum, după ce au părăsit închisoarea, doi participanți la cursuri își continuă studiile. Al treilea a devenit asistent de profesor. Restul participă activ la diferite programe sociale. Unii au devenit chiar scriitori,

poeți și artiști. Unul dintre foștii prizonieri s-a căsătorit și lucrează în afacerea familiei. Toți bărbații apreciază foarte mult ședințele de hipnoză și spun că i-a ajutat să-și schimbe imaginea interioară în bine, le-a crescut încrederea în sine. De asemenea, ei au încetat să-i învinovăţească pe alţii pentru dificultăţile lor şi au învăţat să-şi asume responsabilitatea pentru propriile eşecuri.
Programul San Quentin a primit aprobarea publicului. Guvernatorul Californiei a vizitat închisoarea și și-a exprimat admirația pentru rezultatele remarcabile.
Înainte ca informațiile necesare să fie obținute de la un martor, victimă sau făptuitor, între hipnotizator și hipnotizator
trebuie stabilite relații de încredere, pentru care este necesară depășirea barierelor anxietății. Cufundarea în transă este precedată în mod necesar de o conversație plăcută, care se desfășoară într-o atmosferă de calm și liniște. După ce are loc imersiunea, trebuie să verificați cât de adânc a ajuns persoana în transă. Dacă se află la un nivel hipnoid ușor sau normal, se poate conta doar pe informații minime. Poate fi nevoie de o altă sesiune pentru a conduce interogatoriul pentru a ajunge la o adâncime suficientă de transă.
Întrebările trebuie formulate în prealabil și să sune scurte, astfel încât să se poată răspunde cât mai simplu posibil. important
De mare importanță este pregătirea preliminară a hipnoterapeutului pentru ședința L-l-h, deoarece confuzia hipnotizatorului poate duce la tine-Z398]| numesc confuzie la hipnotizat. După principal
întrebări, regresii de timp și vârstă sunt aplicate pentru a reaminti acele momente care sunt situate sub nivelul atins de întrebările directe. Hipnotizatorul îi cere subiectului să se întoarcă mental la momentul și locul specific în care a avut loc incidentul și să retrăiască detaliile a ceea ce s-a întâmplat. Gândirea înapoi poate fi destul de dureroasă, așa că spune-i persoanei hipnotizate: „Ești doar un observator. Ceea ce se întâmplă în niciun caz nu te poate supăra. Doar te uiți la un film. Nu simți nicio participare emoțională la ceea ce se întâmplă. Adesea mi se pune întrebarea: „Poate o persoană să falsească o transă hipnotică? Poate înșela? Nu, dacă hipnotizatorul are experiență, a testat persoana în prealabil și verifică rezultatele de cel puțin două ori. Pentru a stăpâni abilitățile necesare și pentru a câștiga experiență, sunt necesare o pregătire adecvată și o practică constantă.
Până de curând, preoții care știau puțin despre această formă uimitoare de tratament se temeau și condamnau hipnoza. Religia întunericului a diavolului de Jack Pedigo a fost vehiculată printre clerici, întrebând: „Știați că demonii cred că Satana se află în spatele hipnozei?” O altă carte, Îngerii luminii de Herbert Freeman, pune hipnoza la egalitate cu cultele, bolile mintale, clarviziunea, astrologia, divinația, profeția și horoscoapele.
Cercetările arată că majoritatea populației se îndepărtează de religiile tradiționale. În SUA, 70% dintre catolici, 75% dintre protestanți și 80% dintre evrei nu mai participă la serviciile religioase regulate. În timpul ultimelor sale cercetări, preotul, părintele Edmund Nadolny, a încercat să obțină un răspuns la întrebarea: „De ce părăsesc oamenii biserica?”
Cu ajutorul radioului, televiziunii și ziarelor, a strâns peste cinci milioane de răspunsuri. În douăzeci de mii de răspunsuri, motivul principal, potrivit respondenților, a fost detașarea preoților de problemele vieții moderne.
Din fericire, astăzi asistăm la o schimbare semnificativă a poziției unor teologi care încep să folosească tehnici hipnotice. Rev. Francis R. Duffy este un exemplu despre cum să combinați slujirea lui Dumnezeu și utilizarea tehnicilor „puterii minții”. Originar din Philadelphia, părintele F. Duffy a devenit interesat de hipnoză în 1962, când era

președinte al Departamentului de Științe Sociale de la Universitatea din Pittsburgh. În centrul atenției sale asupra hipnozei a fost preocuparea pentru studenții care au excelat în studii până la sesiunile de examene.
Părintele F. Duffy, în vârstă de 63 de ani, a folosit hipnoza nu numai în sfera de cult, ci și în rezolvarea problemelor emoționale, spirituale și fizice ale enoriașilor. A ajutat peste două mii de oameni de toate vârstele să scape de obiceiul de a fuma, bâlbâială, a ajutat să facă față enurezisului, supraalimentării, timidității.
„În jur”, spune părintele Duffy, „sunt cei care cred că eu, un preot, fac ceva nedemn folosind hipnoza. Pot să răspund că relaxarea profundă prin hipnoză pentru femei în timpul nașterii era permisă de mult, iar permisul este valabil și astăzi.
Rev. J. Higgins, un preot iezuit la Parks College, folosește hipnoza pentru a-i ajuta pe studenți să depășească anxietatea față de examen. Părintele J. Higgins folosește această tehnică de peste șaptesprezece ani, obținând uneori rezultate foarte eficiente. Cele mai înalte autorități bisericești îl binecuvântează.
Vă poate ajuta un hipnotizator în joc? Îți poți imagina câștigând un joc de golf, învingându-ți adversarul în tenis, împingând mingi de biliard în buzunare una câte una?
Hipnotizatorii care lucrează cu sportivi spun că dacă poți „imagina și crezi, poți și tu să realizezi”. Corpul tău va face orice îi ceri, atâta timp cât cererea este rezonabilă. Toată activitatea fizică trece inițial prin conștiință. Sportivii profesioniști au fost primii care au realizat acest tipar. Sportivii de top cred că activitatea fizică este controlată în proporție de 80% de conștiință. Hipnoza ajută la perfecționarea calității sportive atât a profesioniștilor de înaltă clasă, cât și a amatorilor obișnuiți. Mărește posibilitățile ascunse ale oamenilor, contribuind la obținerea unor rezultate mai mari.
Hipnoza de etapă generează multe concepții greșite. Mulți oameni ajung să creadă că trebuie atins un nivel profund de transă pentru a accepta o sugestie, o concepție greșită care vine din vechile filme populare. A juca tenis sau golf sub autohipnoză implică o concentrare relaxată și nu are nimic de-a face cu transa profundă. În sport, hipnoza ajută la obținerea conștientizării acute și complete a ceea ce se întâmplă. Dar, cel mai important, crește așteptările pozitive.
Sportivul în timpul competiției nu își reprezintă doar echipa sau clubul, ci își reprezintă personalitatea. A câștiga înseamnă nu doar a câștiga, ci și a te simți în interior ca un câștigător. Mulți antrenori de fotbal, baseball sau baschet vorbesc cu jucătorii lor despre „mobilizarea mentală”.
Fotbalistul de la Cincinnati, George Foster, face mai mult antrenament mental acasă decât orice alt jucător din Football League. Hipnoza a devenit asistentul lui secret. Ori de câte ori George are probleme, se autohipnoză. Hipnoterapeutul său, Dr. Robert Bernstein din Indianapolis, l-a învățat să-și folosească potențialul atletic la maximum.
„George nu se pricepea la concentrare, motiv pentru care era adesea depășit de îndoieli pe terenul de sport. Avea nevoie de cineva care să se consulte. George a fost hipnozat și i s-a spus că în orice circumstanțe își va menține încrederea în sine. El poate fi comparat cu un pianist, care se gândește prea mult la cum se vor mișca degetele lui în timpul jocului, în loc să se relaxeze și să se joace automat. George avea nevoie doar de un mic ghiont, să se întoarcă pe poteca pe care a ieșit de pe șine.”
A fost nevoie de o singură sesiune scurtă pentru a-i restabili încrederea lui George Foster în succes.
Presa a relatat despre victoria englezului Gary Player în campionatul de golf British Open, care i-a adus doar patru lovituri. Gary spune: „Folosind abilitățile de autohipnoză, am creat o stare de concentrare

absolută și pe tot parcursul jocului am fost complet încrezător în mine”.
Carol Semple a câștigat British Women's Open și a devenit prima jucătoare americană în douăzeci și cinci de ani care a câștigat două dintre cele mai prestigioase premii. „În timpul meciurilor importante, am fost întotdeauna teribil de nervoasă”, spune ea. – Am o casetă pe care o cânt pentru a mă pregăti înainte de competiție. Ascult o voce încrezătoare care îmi spune cum să mă relaxez, să mă concentrez și să câștig o rundă de golf.”
Hipnotizatorul Cheryl Weisberg din Hollywood, Florida, descrie sesiunile ei cu un grup de jucătoare de tenis: „Le-am rugat să se întindă într-o cameră întunecată și am început să învețe relaxarea progresivă. Când corpul este relaxat, poți fi sigur că mintea va urma aceeași cale. Relaxați, întindem firul care leagă mișcările noastre inconștiente și fizice ale corpului. După mai multe astfel de sesiuni, jucătorii de tenis au învățat să se scufunde într-o stare hipnotică în doar trei minute. Doamna C. Weisberg desfășoară un astfel de exercițiu cu jucătorii o dată pe zi și întotdeauna înaintea meciurilor.
Luptătorul corp la corp din San Francisco, John Brody, se cufundă în hipnoză și își imaginează, cu încetinitorul, întregul proces de obținere a victoriei asupra unui adversar, permițându-i să ia în considerare cu atenție toate combinațiile posibile pentru a răspunde în cel mai bun mod posibil.
Înotatorul Gary Reese din Miami recurge adesea la hipnoză. El este specializat în înotul pe distanțe lungi, în care înotătorii se obosesc adesea până la epuizare. Sub influența hipnozei, imaginile vizuale se transformă într-un antidot împotriva oboselii. G. Reese își imaginează cum arată mușchii lui sub lupă: „Văd cum acidul lactic sub formă de lapte sau smântână groasă îmi pătrunde în mușchii, care mi se par străzi pavate cu pietruire roșie. Îmi imaginez un jet magic care contracarează acidul lactic
lote și îl spală ca pe un fel de noroi.”
O altă problemă cu care se confruntă înotătorii pe distanțe lungi este respirația scurtă. G. Reese spune că folosește vizualizarea pentru a se asigura că, cu fiecare respirație, corpul primește
mai multă energie. „Îmi imaginez că plămânii mi se extind
în așa măsură încât umplu tot corpul cu oxigen. Văd cum
oxigenul sub formă de nor alb îmi umple toată ființa... corpul meu reacționează de parcă aș avea totul
oxigenul de care am nevoie pentru că fiecare respirație îmi întărește conștiința.”
Vrei să ai noroc în cazinou? Iată sfatul oferit de jucătorii profesioniști: „Pregătește-te pentru noroc!” Zâmbetul norocului depinde în egală măsură de atitudinea conștientă și de noroc. Diferența dintre un învins cronic și un câștigător permanent este concentrarea pe care o aduci în joc. Hipnoza sporește capacitatea unei persoane de a-și concentra atenția asupra a ceea ce se întâmplă în acest moment. Vă permite să păstrați o cantitate mare de informații în memorie, îmbunătățește memoria, inclusiv numere, cărți și reguli de joc.
Există anumite jocuri care sunt mai ușor de câștigat decât altele. Dispozitivele mecanice, cum ar fi aparatele de slot, nu necesită ca jucătorul să aibă abilități mentale speciale, deoarece totul este programat de un computer. Factorul determinant aici este mai mult norocul decât alegerea. Prin urmare, jucând astfel de jocuri, ești sortit eșecului. Cu toate acestea, datorită capacității de concentrare, vă creșteți semnificativ șansele în jocuri precum blackjack și baccarat. Aflați dezavantajele jocului pe care doriți să îl câștigați, dar nu vă imaginați că puteți schimba sistemul de joc în sine. Desigur, este posibil să puteți influența creșterea procentului de câștiguri, dar nu puteți câștiga niciodată. Cel mai important sfat de la profesioniștii

care folosesc autohipnoza este „să știi cum să ieși din joc la timp”. Când înveți să te controlezi cu ajutorul auto-hipnozei, vei avea o previziune intuitivă la momentul potrivit.
Vi se poate părea incredibil, dar există dovezi că hipnoza ajută la obținerea unui succes mai mare la curse. Maeștrii autohipnozei nu își pierd capul în competiții. Majoritatea jucătorilor, eșuând, cad în disperare și riscă inutil, sperând să-și revină. Depunând prea mult efort pentru a câștiga, cineva se confruntă cu sine, în timp ce o atitudine calmă, încrezătoare ajută la câștig. Conform legii mediilor, cu cât o persoană pariază mai des, cu atât este mai probabil să piardă.
Prin urmare, tarifele trebuie să fie atent gândite și calculate. Evident, jucătorii profesioniști de curse de cai reușesc pentru că au învățat suficient despre domeniul lor de activitate, iar cunoștințele pe care le dețin le permit să facă anumite alegeri mai degrabă bazate pe informații decât pe emoții. ei
nu vor risca niciodată să parieze pe un cal dacă acesta nu a avut timp să se dovedească în competiții. Ce legătură are asta cu hipnoza? Deși hipnoza nu este capabilă să vă ofere cunoștințele necesare în acest sens sau alt joc sportiv, poate deschide în tine un talent adormit care, pe baza informațiilor primite, dă naștere unui cadou
previziune. Folosind autohipnoza, îți controlezi simțurile în timpul competiției, astfel încât, dacă calul tău pierde o zi în [1402JJ], să nu intri în panică.
Indiferent de noroc, profesionistul va paria până când calul va câștiga. Jucătorii care folosesc autohipnoza nu-și pierd niciodată capul când câștigă și nu devin puternic deprimați după ce au pierdut. Ei mențin întotdeauna o atitudine calmă, de afaceri, față de joc. Singura preocupare a jucătorului de curse de cai este cantitatea de câștiguri pe care le poate primi din pariu. Potrivit psihologilor, încrederea și așteptările pozitive cresc procentul de câștiguri.
America este în strânsoarea unei epidemii de jocuri de noroc, atât legale, cât și ilegale. Pe lângă jocurile oferite de firmele private, în multe state se desfășoară loterie locale pentru a umple vistieria goală. Cel puțin patruzeci și patru de state sunt implicate într-o formă de jocuri de noroc, de la cazinouri și bingo până la loterie. La aceasta pot fi adăugate și jocuri TV. Potrivit rapoartelor, aproximativ jumătate din populația Statelor Unite joacă jocuri de noroc. Astăzi, în Statele Unite există între șase și nouă milioane de jucători.
Există o legătură între nevoia de jocuri de noroc și alte probleme, cum ar fi dizarmonia sexuală, și iată de ce. Jucătorul tinde să creadă că, fiind un învins într-un domeniu, poate deveni un câștigător în altul. Jocul îi oferă un sentiment de anticipare plină de bucurie și emoție care îi lipsește în viața reală. Pentru o persoană care suferă de un fel de tulburare sexuală, jocul poate fi un substitut, oferind o eliberare a tensiunii nervoase și anticiparea ușurării care urmează senzației pseudo-orgasmice atunci când pierde sau câștigă. În cele din urmă, jocurile de noroc sunt o formă de auto-pedepsire, la fel ca a fi etichetat ca un eșec sexual cronic.
Clifford P. și-a mestecat nervos țigara, povestindu-mi entuziasmat despre dependența lui copleșitoare de jocuri de noroc. „Cu cât pierd mai mult, cu atât găsesc mai multe motive să mă întorc și să reîncep jocul. Am pariat pe orice: pe cai, pe sportivi, dacă ar fi măcar o șansă. Am pariat chiar pe mine... pe ce șosetă mi-am pus primul - dreapta sau stânga.
Clifford a recunoscut cu ușurință că de obicei eșuează sexual. „Dacă aș avea de ales – să stau la o masă de jocuri de noroc sau să mă retrag cu o femeie, aș alege mai degrabă ruleta”.
El a povestit cum odată, într-un bar de spectacole din Las Vegas, un prieten i-a prezentat o fată frumoasă. După ce Clifford i-a cumpărat câteva băuturi, s-au retras pe neașteptate în camera lui. De fapt, a

venit la bar să joace poker, dar nu a recunoscut unui prieten că era mult mai interesat de poker decât de sex. Și acum, când era lângă cea mai frumoasă femeie din Las Vegas, nu avea erecție.
„Te rog să nu-i spui prietenului meu. a implorat-o. "Lasa-ma sa ma intorc la joc si iti voi trimite un cadou minunat." [1*03 JJ
L-am întrebat pe Clifford de ce jocurile de noroc ocupă atât de mult spațiu în viața lui. „Sunt obsedat de ei”, a explicat el. „Îmi imaginez că voi câștiga mare. Pot să văd în mintea mea mergând într-o croazieră fantastică, clasa întâi... construind un monument pentru părinții mei... sau un spital care poartă numele lor." Între timp, în viața reală, jocurile de noroc l-au costat afacerea, căsătoria și respectul propriilor copii.
Clifford a fost de acord să fie asistat cu utilizarea hipnozei. Nu numai că i-am redus nevoia de jocuri de noroc, dar i-am corectat principala sursă a nesiguranțelor sale - dizarmonia sexuală.
Lewis T. a devenit atât de dependent de jocurile de noroc, încât de îndată ce a văzut o poză cu un cal, a decolat imediat, s-a repezit la curse și a plasat pariuri. Lăsând doar o sumă mică pentru viață, Lewis a cheltuit aproape tot ce a câștigat la tombolă. Nicio logică nu l-a putut convinge să renunțe la joc.
Odată i-a mărturisit unui prieten: „Nu am bani să plătesc pentru locuință, pentru mâncare, pentru medicamente. Nu am mâncat de trei zile întregi. Sunt disperat".
„Lewis, ești complet rupt? Nici măcar nu ai pentru ce să joci?"
„Oh, nu, am bani pentru joc, dar nu am bani pentru a plăti locuința...”
Iată o sugestie hipnotică care l-a ajutat pe Lewis să scape de obsesie. Sub hipnoză, el și-a imaginat următoarea scenă: „Vin la Las Vegas cu o pungă de bani — cu un milion de dolari. Mă văd intrând în cazinou, mișcându-mă de la masă la masă și ținând o pungă de bani în mâini fără să pun un cent.”
Lewis a învățat să reziste tentației. „Îmi imaginez că părăsesc cazinoul, mă întorc acasă și număr banii. Ura! Sunt un câștigător! Nu am pierdut nici un cent! Apoi mă răsplătesc. Mă văd mental mergând în oraș și cheltuind banii pe lucruri mai utile. Mă văd cumpărând haine frumoase, conducând cel mai recent brand, curtând o fată drăguță, trăind și bucurându-mă ca un câștigător în loc să disper.”
Știm cu toții că elevii se plâng adesea de anxietate în legătură cu abordarea examenelor, iar teama de eșec le afectează invariabil negativ activitatea psihică. Pe de altă parte, hipnoza accelerează procesul de învățare și are un efect calmant asupra elevului nesigur din punct de vedere emoțional. Un grad ridicat de concentrare ne ajuta sa asimilam, sa retinem in memorie si sa reproducem informatiile primite.
Autohipnoza este o inovație utilă în pregătirea poliției. Angajații poștale își amintesc mai bine planurile și rutele. Asistentele folosesc autohipnoza în timpul antrenamentului. Actori — la memorarea textelor scenariului. Muzicieni - la polishing-/zzz-ch ke partituri. Marinarii - la începutul tangajului. Chiar și în [[404JJ] politicienii încep să vorbească mai convingător.
Oricine își poate dezvolta încrederea în sine și perseverența, făcându-și viața mult mai plăcută.
Antrenamentul prin hipnoză are loc în trei etape:
1. Înainte de imersiunea hipnotică se citește materialul necesar. Profesorul trebuie să se asigure că totul citit este de înțeles. Se răspunde la toate întrebările.
2. Elevii intră apoi într-o transă hipnotică. În timp ce o persoană este sub hipnoză, informațiile sunt repetate și întărite cu ajutorul autosugestiei.
3. După ce persoana iese din hipnoză, primește sugestii post-hipnotice pentru a le stoca în memorie și, dacă este necesar, a reproduce

informația. Este util să includeți sugestii pentru o învățare de succes și motivație pentru activitățile de învățare.
Oamenii au fost de mult convinși de beneficiile hipnozei în studiul limbilor străine. Hipnoza poate fi folosită și dacă o persoană caută să-și amintească o limbă pe care a vorbit-o cândva, dar pe care a uitat-o în timp. Cunoștințele ascunse adânc în profunzimile memoriei pot fi extrase din adâncurile conștiinței și puse în practică. Acum multe cursuri de limbi străine oferă învățarea accelerată a limbilor prin tehnici hipnotice.
Prietena mea Clarissa T., o profesoară de spaniolă la facultate, m-a invitat să lucrez cu grupul ei pentru a vedea dacă hipnoza ar putea ajuta la accelerarea procesului de învățare. Și-a dorit foarte mult să sporească atenția elevilor, precum și să-i învețe să reproducă mai bine materialul acoperit.
Am început experimentul nostru în lecția Clarissei despre pronunția corectă în spaniolă a vocalelor și consoanelor. Apoi, folosind tehnici hipnotice de bază, de la relaxare progresivă a corpului și sugestie pozitivă la sugestie post-hipnotică, am hipnotizat publicul. Majoritatea elevilor au atins un nivel de transă ușor până la moderat, suficient pentru a învăța limbi străine.
Clarissa a continuat să citească cu voce tare din manualul ei de spaniolă. Ea a cerut fiecărui elev să repete anumite cuvinte cheie după ce le-a auzit pronunțate corect. Elevii au răspuns la unison cu voci monotone, indicând că intraseră destul de adânc în transă. Prima sesiune de grup a durat două ore: o oră a fost dedicată imersiunii în transă, iar în timpul celeilalte am fost angajați în învățarea și întărirea memoriei. Cu toate acestea, în a doua sesiune, toți cei cinci studenți s-au cufundat în nivelul cerut în douăzeci de minute, iar restul timpului a fost dedicat învățării limbii. Rezultatele au fost impresionante. În subconștient au fost introduse sugestii de grad înalt de memorare.
După trezire, grupul a fost testat pentru capacitatea de a reproduce materialul primit în sesiune. Fiecare elev, vorbind despre ceea ce și-a amintit, și-a adus astfel contribuția la depozitul general de cunoștințe și la progresul grupului.
Eu și Clarissa am fost surprinși să constatăm că timpul de antrenament a fost redus cu aproape 60%. Într-un experiment ulterior, mi-am dat seama că rezultatele pozitive s-au datorat nu numai profunzimii transei, ci și motivației și așteptărilor elevilor. Prin urmare, dacă un student simte că nu este susceptibil de hipnoză, el va fi mai eficient dacă se concentrează pe sugestiile în sine, și nu pe profunzimea imersiunii. Ca urmare a acestei lucrări, toți elevii au memorat cu ușurință cel puțin 200 de cuvinte pe sesiune, indiferent de adâncimea transei.
Alison R. a vrut să învețe spaniolă rapid pentru a putea vorbi mai bine în următoarea ei călătorie în Mexico City. Alison a uimit grupul când s-a dovedit că, după cinci sesiuni de două ore, avea un vocabular de 3.000 de cuvinte. Doi factori au contribuit la succesul său.
Alison avea o motivație foarte puternică, pentru că aștepta cu nerăbdare să întâlnească un tânăr pe care l-a întâlnit în Mexico City în ultima ei călătorie. Apoi nu putea vorbi spaniola deloc.
Acum, în așteptarea unei întâlniri, sentimentele romantice au stimulat-o. Un alt factor pozitiv a fost că, cu câteva luni înainte de a intra la cursurile de limbi străine, a urmat un curs de hipnoză pentru slăbit. Când un pacient are experiență în ședințe hipnotice, el poate fi întotdeauna cufundat cu ușurință într-o transă, dacă se dorește.
Barry X. și John X. – frați, în vârstă de 23 și, respectiv, 21 de ani – erau pe cale să susțină examenele de facultate pentru boboc și studentul a doua. Au venit împreună la ședința mea. Ambii s-au plâns de dificultăți de concentrare în clasă și de a face temele. Fratele mai mare, Barry, a recunoscut că îi place să amâne lucrurile: „Amân până mâine ceea ce pot

face astăzi”. John a lucrat cu sârguință, dar se considera mai puțin capabil decât Barry. Fiind cu doi ani mai mic decât fratele său, John nu a putut ajunge la nivelul său.
Aveau un lucru în comun - teama de a abandona facultatea. Cu toate acestea, a existat și o latură pozitivă a anxietății tinerilor: aceștia au arătat o motivație ridicată pentru a-și îmbunătăți studiile și au răspuns cu ușurință la tehnicile hipnotice. Erau flexibili și ascultători pacienți, iar după un curs de opt săptămâni de autohipnoză, aceștia memoria și capacitatea de concentrare s-au îmbunătățit, iar încrederea în sine a crescut.
Pe lângă succesul academic, programul de îmbunătățire i-a ajutat pe frați să nu mai stea în fața televizorului pentru perioade lungi de timp, să renunțe la fumat țigări, marijuana și să bea alcool.
Jerry B., în vârstă de paisprezece ani, părea mai tânăr decât anii lui datorită staturii sale mici și expresiei copilărești. E rău
A studiat la școala parohială, pe care o ura din toată inima. Jerry tremura de furie în timp ce descria agresiunea reală sau imaginară a profesorilor. Ura lui a crescut până la un asemenea grad IJL406JJ încât nu a putut să învețe deloc. Jerry intermitent
ki a sărit peste cursuri și a înmânat caiete goale pentru a verifica fără să-și facă temele. Mama și-a convins fiul să vină la mine pentru tratament, amenințându-l, în caz de refuz, că îl trimite la o școală reformată. Jerry a recunoscut că și-a distrus jurnalul pentru a evita pedeapsa tatălui său pentru note proaste. Am observat că unghiile lui Jerry erau mușcate până la carne.
— Ce te deranjează, Jerry? „Urăsc școala”, a răspuns el. „Regulile sunt prea dure, iar profesorul mă insultă în fața întregii clase. Ea spune că nu am ieșit nu numai în înălțime, ci și în creier. Nu am fost la școală de cinci zile”.
Niciun îndemn din partea părinților nu l-a ajutat să se calmeze până când au fost de acord să-l transfere la o altă școală la sfârșitul semestrului. Între timp, Jerry a început un curs de hipnoză de șase săptămâni (de două ori pe săptămână) și a învățat cu interes să se concentreze pe finalizarea sarcinilor școlare. Potrivit mamei sale, acum este un student bun, încercând din greu să-și ajungă din urmă colegii. Grupul de hipnoterapie la care a participat a fost format în principal din adulți. Descoperind că și adulții au probleme, Jerry și-a dat seama că oamenii sunt mai asemănători decât diferiți unii de alții. Membrii grupului i-au încurajat eforturile și au dat exemple ale propriilor probleme cu care s-au confruntat în adolescență. Jerry era foarte mândru că s-a ridicat la înălțimea așteptărilor prietenilor săi adulți.
Chuck X., în vârstă de zece ani, era în clasa a treia și era considerat un elev cu rezultate slabe. Fratele său geamăn Clark a adus doar note excelente. Chuck și-a picat examenele timp de două semestre. Comparându-se constant cu fratele său, și-a pierdut treptat încrederea în sine. Gândirea și memoria îi erau slăbite. Au trebuit făcute două sesiuni preliminare de hipnoterapie înainte de a trece de la niveluri medii la profunde de imersiune. În a treia sesiune am început să vorbim. Am întrebat: „Ce mai faci cu studiile?” „Mi-am adus testul ca să-ți arăt”, a spus Chuck. - Învăț mai bine. Ai spus că aș putea să mă concentrez, iar acum îmi este mult mai ușor să-l înțeleg pe profesor.” „Genial, Chuck. Astăzi vei scrie sugestii care crezi că ți-ar putea îmbunătăți viața. Acum că știi cum funcționează hipnoza, putem face mult mai mult.” I-am întins lui Chuck un creion și un caiet de schițe, după care el, fără nicio ezitare și jenă care l-au chinuit în prima ședință, a scris: „În primul rând, vreau să-l ajung din urmă pe fratele meu. În al doilea rând, vreau să învăț cum să mă concentrez și să memorez materialul. În al treilea rând, vreau să fiu organizat și eficient.”

Am continuat: „Chuck, stai pe spate și relaxează-te complet. Acum știi să te relaxezi, să închizi ochii și să simți cât de moale devin toți mușchii. Imaginează-ți brațele devenind grele... plăcut grele... picioarele tale grele... complet relaxate... în timp ce număr de la 5 la 1, încearcă să mergi mai adânc cu fiecare numărare. Relaxeaza-te".
despre
„Acum concentrează-te pe mâna dreaptă... în curând vei simți că mâna ta devine din ce în ce mai ușoară... pe măsură ce te concentrezi asupra mâinii tale, vei simți o ușoară furnicătură în ea. Continuați să-mi ascultați vocea, concentrați-vă pe semnificația sugestiilor pe care vi le voi oferi. Avem destul timp... fără presiune... repetă fiecare sugestie pe care ți-o dau de zece ori. Numără sugestiile pe degete... Prima sugestie... Voi învăța mai repede să-l ajung din urmă pe fratele meu." Am făcut o pauză și am început să-i urmăresc mișcările degetelor, numărând zece repetări. Fiecare dintre cele trei sugestii a fost făcută în același mod.
Am continuat: „Devine din ce în ce mai ușor pentru tine să te relaxezi și să te concentrezi pe fiecare cuvânt pe care îl spun pentru a te ajuta... înveți să-ți folosești mintea limpede și înțeleaptă... din ce în ce mai bine. (Asigurați-vă că lăudați pacientul pentru rezultate bune, mai ales dacă lucrați cu copii.) Acum vă voi apăsa ușor pe degete și veți intra din ce în ce mai adânc în somn, pentru că doriți să mergeți din ce în ce mai adânc și să învățați mai repede si mai repede. Ori de câte ori înveți această metodă, vei putea urma sugestiile pozitive. Pe măsură ce îți îmbunătățești studiile, îți vei iubi din ce în ce mai mult școala. Te vei ajuta să devii un om minunat cu o educație excelentă. Studiile tale la școală devin foarte interesante... din ce în ce mai interesante pe zi ce trece. Acum, pe măsură ce număr înapoi de la 20 la 0, vei intra mai adânc, mult mai adânc într-o transă, concentrându-te pe numărătoare și simțindu-te foarte relaxat și liniștit... 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13 , 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Mult mai profund. Ascultă cu atenție, cu concentrare maximă, repetă fiecare sugestie ulterioară și acceptă-o pe deplin. Învață mai repede... repetă sugestia încurcându-ți degetele, un deget pe număr... degetul mic al mâinii drepte... învață mai repede... de fiecare dată când o repeți, se cufundă mai adânc în conștiința ta... și tu permițându-ți să mergi mai adânc... învățând mai repede.”
Fiecare sugestie se repetă, cu mai multe tehnici imersive între ele. Copiii sunt ajutați prin repetarea sugestiilor cu voce tare. Unii repetă în tăcere, în timp ce fac mișcări ale gâtului, buzelor și limbii. După ce hipnoterapeutul a implantat toate ideile în mintea persoanei, încep alte sugestii de bunăstare și încredere. Apoi pacientul se trezește.
Odată atinsă starea de transă corectă, fie că este medie, profundă sau somnambulică, pacientul, uneori la solicitarea hipnoterapeutului, deschide ochii fără să se trezească și poate citi și aminti rapid informații. Materialul necesar poate citi și hipnotiza
zer, dar uneori studentul însuși este rugat să deschidă ochii și să citească.
Sugestii pentru o acuitate mentală crescută și o memorie bună vor apărea în învățarea accelerată.
Uneori, problemele școlare sunt cauzate de stima de sine inadecvată. Susan T., în vârstă de șaptesprezece ani, era supraponderală. În ciuda inteligenței sale ridicate, ea a eșuat la algebră, istorie și latină. Avea un obicei prost de a se uita la televizor și de a mesteca niște sandvici în timp ce își făcea temele. Evident, atât mâncatul, cât și așezarea în fața televizorului interferează cu concentrarea necesară memorării materialului, Susan s-a plâns de lipsa de interes față de temele școlare. Nu-i păsa deloc să studieze. Gândurile ei erau mistuite de propria ei înfățișare.

Am decis să includ sugestii pentru pierderea în greutate și controlul poftei de mâncare în munca mea cu ea. După ce a slăbit primele cinci kilograme, Susan a început să dedice mai mult timp studiilor. În urma tratamentului, ea a slăbit cincisprezece kilograme și a primit A la un test de algebră.
Howard M., în vârstă de șaisprezece ani, obișnuia să joace hochei. Nu a vrut să meargă la școală și a fugit de acasă de două ori. Howard nu a citit bine, s-a certat cu părinții săi.
♦ Ce vrei cu adevărat să faci? L-am întrebat în timp ce era sub hipnoză.
A mormăit ceva despre o chitară.
Trezindu-se dintr-un vis, Howard a recunoscut că, când avea treisprezece ani, i-a cerut tatălui său bani pentru lecții de muzică și a fost refuzat. I-am invitat părinții la o întâlnire. Lui Howard i s-au promis bani pentru a putea închiria o chitară și a studia muzica, cu condiția să dedice multă energie și să studieze. După șase luni, timp în care a obținut succes în muzică, părinții lui i-au oferit lui Howard propria chitară. Atitudinea lui față de școală și față de părinți s-a schimbat radical.
Este foarte important ca părinții să fie atenți cât mai devreme la problemele copiilor legate de învățare, mai ales înainte de a merge copilul la școală. Cu toate acestea, nu vă fie frică imediat, observând diferența în dezvoltarea copiilor. Capacitatea slabă de învățare, de exemplu, poate indica pur și simplu dificultăți temporare. Ritmul de învățare care este considerat lent pentru un copil este uneori complet normal pentru altul.
Dacă părinții au observat reacțiile lente ale copilului și ritmul de învățare, ar trebui să-și împărtășească îndoielile cu un medic pediatru care înțelege specificul dezvoltării mentale și emoționale a copiilor.
Dacă bănuiți că ceva nu este în regulă cu copilul dvs., nu vă îndepărtați de el, deoarece îngrijorarea dvs. va agrava pur și simplu problema.
Copiii care nu sunt capabili să învețe, inclusiv chiar și cei retardați mintal, răspund adesea bine la hipnoterapie. Inteligența ridicată nu este o condiție prealabilă pentru hipnotizare. Majoritatea copiilor sunt mai puțin educați decât incapabili să învețe. Hipnoza va ajuta la dezvăluirea abilităților lor nerevendicate. Rezultatele nu vă vor face să așteptați.
[L409J|
Iată o scurtă descriere a unora dintre dificultățile de învățare cu care sugestia hipnotică le poate ajuta.
Ataxie: control muscular scăzut (sub medie) asupra diferitelor părți ale corpului. Lipsa de precizie. Poate fi exacerbată de stresul emoțional, provocând necoordonarea gândurilor și sentimentelor.
Dislexie: incapacitatea de a citi și înțelege text tipărit sau scris. Adesea asociată cu tulburări de înțelegere și constrângere de a învăța. Hipnoterapia reduce stresul.
Disgrafie: Dificultăți în stăpânirea abilităților de scris. Dereglarea coordonării între conștiință, vedere și mișcările mâinii. Adesea întâlnit la copiii care nu pot scrie spontan, dar pot copia materiale tipărite.
Discalculie: incapacitatea de a efectua operații matematice. Uneori, cu o metodă alternativă, cum ar fi vizualizarea hipnotică, se poate obține o îmbunătățire rapidă.
Hiperkineza: activitate motorie crescută patologic. Mișcări constante fără scop. Se poate manifesta și prin reacții verbale excesive – vorbire rapidă incoerentă și
întreruperi constante.
Hipokineza: retard motor patologic, tendinta de retragere in sine, neatentie la stimulii externi. Energie scăzută și lipsă de interes pentru activitățile de mediu. Este necesar să se stimuleze centrii nervoși cu ajutorul sugestiilor.

Retardare mintală severă: incapacitatea de a recunoaște sau înțelege anumite cuvinte, obiecte și alte date prin intermediul funcțiilor senzoriale (văz, auz, atingere, gust, miros). Se folosește stimularea senzorială.
Strefosimbolism: permutarea caracterelor în procesul de citire sau scriere (de exemplu, în loc de „era”, citiți sau scrieți „lyb”). Sub hipnoză este evocată reprezentarea unui ecran rotativ.
Uneori, copiii sunt creditați cu dizabilități de învățare, când de fapt nu se pot concentra din cauza stresului sau anxietății. Starea de transă hipnotică permite ca procesul de învățare să se desfășoare într-o stare de relaxare fără presiune sau constrângere exterioară. Din fericire, majoritatea copiilor răspund favorabil la sugestiile hipnotice, deoarece știu că procedura reduce probabilitatea criticilor. Hipnoza ajută chiar și copiii cu retard emoțional și boli ale creierului, deoarece crește gradul de atenție și întărește încrederea în sine. Abilitățile de învățare sunt întotdeauna îmbunătățite ca urmare a hipnoterapiei.
Reginald S., în vârstă de doisprezece ani, a urmat câțiva ani cursuri de lectură și matematică. Când băiatul avea șapte ani, a fost diagnosticat pentru prima dată cu strefosimbolism. În plus, Reginald se bâlbâi, un semn tipic al tensiunii sale nervoase. Părinții cu studii superioare* și-au îndemnat constant singurul copil să învețe cât mai bine [1410] cu putință. După câteva luni de hipnoterapie,
care l-a ajutat să se relaxeze fizic și emoțional, băiatul a învățat să-și compenseze limitările vizuale și acum este unul dintre cei mai buni elevi. Reginald a primit sugestii post-hipnotice că mama și tatăl său, dacă era necesar, l-ar putea pune în transă cu cuvântul cheie „îmbunătățire”. Această metodă este cea mai bună dacă se stabilește o relație bună între părinți și copii. Această abordare oferă copilului încredere nu numai în sinceritatea hipnotizatorului care induce transa, ci și în faptul că părinții nu vor profita de propriile avantaje și nu vor introduce sugestii care nu corespund dorințelor copilului. . Cu alte cuvinte, copilul are un sentiment de securitate.
Tulburările de vorbire încep adesea atunci când un copil are dificultăți la școală. Când Don, care avea cinci ani, a început să se bâlbâie, părinții lui au spus: „Va dispărea odată cu vârsta”. La douăzeci de ani, Don încă se bâlbâia, în ciuda celor opt ani în care a văzut un psihanalist și a schimbat trei logoped. Dorind să reușească în arhitectură, Don a înțeles că bâlbâiala îi limitează sever abilitățile. Era extrem de nervos în prezența figurilor de autoritate - părinți, profesori, viitori angajatori.
Don a avut și probleme sociale. Deși era un tânăr frumos și bine îmbrăcat, nu s-a întâlnit niciodată cu fete. În prezența femeilor, a început să se bâlbâie și mai mult. Singura femeie cu care a încercat să facă dragoste a fost o prostituată, dar din cauza nervozității sale a eșuat.
Din fericire, Don s-a dovedit a fi un pacient foarte receptiv, la fel ca majoritatea bâlbâiilor. Am observat că respira inegal și intermitent. Prin urmare, sub hipnoză, l-am învățat pe Don să respire adânc, pornind de la diafragmă, pentru ca vocea lui să se reverse ușor în timp ce expira aer. Tipul de respirație servește întotdeauna ca indicator al tensiunii latente pentru psihoterapeut. Respirația superficială, întreruptă, este asociată cu frica și anxietatea, în timp ce respirația diafragmatică profundă este o trăsătură caracteristică a armoniei ritmurilor interne ale corpului. Bâlbâiții trebuie mai întâi să stăpânească respirația blândă, ritmică și aici hipnoza este extrem de eficientă.
Deoarece bâlbâiala este rezultatul unui stres adânc înrădăcinat, am dezvoltat un program de relaxare și recuperare completă. Următoarele sugestii i-au fost date lui Don sub hipnoză: „În orice circumstanțe, voi menține o stare relaxată. Crește încrederea în sine, echilibrul, ușor de

comunicat cu femeile. Respirați adânc, vorbiți încet și liber. De fiecare dată când vorbesc, am tot mai mult succes.”

Până la sfârșitul celei de-a doua săptămâni, prietenii lui Don au observat că era mai calm. Vorbea mai încet, lăsându-și timp să gândească și să respire corect înainte de a începe
vorbi. În a treia ședință, Don și cu mine am discutat despre posibilele cauze ale problemei sale, menționând că tatăl și mama lui au divorțat când era copil. Cu toate acestea, nu și-a putut aminti nicio experiență dureroasă care ar fi putut contribui la tulburarea lui.

În a cincea sesiune, am decis să încerc tehnica de scriere automată pentru a găsi rădăcina problemei sale. Când s-a scufundat la cel mai adânc nivel pe care l-a putut atinge, i-am pus o bucată mare de hârtie în poală și i-am pus în mână un creion gros, direcționând scrierea automată cu următoarele întrebări: „Ce s-a întâmplat care te-a făcut să te bâlbâi. ? Lasă-ți mâna să scrie răspunsul. Mâna ta se va scrie singură. Inconștientul tău știe răspunsul și vrea să te ajute. În curând markerul din mâna ta va începe să se miște... acum se mișcă... începe să scrii... ce te-a făcut să te bâlbâi în primul rând? Continuați să scrieți până când adevărul iese la iveală de la sine. Îți va oferi o perspectivă și înțelegere... amintește-ți primul moment în care ai început să te bâlbâi... imaginează-ți că se întâmplă chiar acum... cu cine ești acum?" Don a scris încet cu litere stângace, abia distinse. Când pixul i-a căzut din mână, am văzut că deocamdată nu mai intra material. Unul dintre cuvintele pe care Don le-a scris a fost „purta”.

– Ce înseamnă această propoziție neterminată? - „Mama mea...” – urmată de un cuvânt de neînțeles. Trezindu-se, Don a fost uimit. Și-a amintit de o scenă de violență la care a fost martor când avea cinci ani. Mama lui s-a întors acasă noaptea târziu și a izbucnit o ceartă grosolană între ea și tatăl său. Tatăl a lovit-o pe mama, iar Don s-a trezit din țipătul ei. L-a auzit pe tatăl său spunându-și mama curvă (în engleză - curvă). Cu toate acestea, când a scris acest cuvânt, Don a sărit peste litera „h”, încercând inconștient să-și ascundă adevărul șocant. În copilărie, el nu înțelegea sensul cuvântului, dar violența i-a zdruncinat sentimentul de siguranță. Timp de câțiva ani a suferit de coșmaruri, a devenit fricos și supus. În acel moment, și-a amintit Don, a început pentru prima dată să se bâlbâie. După ce a aflat adevărul, Don a început să se relaxeze mult mai repede. Vorbirea lui a devenit mai liberă. Acum, doi ani mai târziu, vorbește clar și fără probleme. Don continuă să practice autohipnoza pentru a-și îmbunătăți abilitățile de învățare și pentru a rămâne calm și încrezător atunci când se întâlnește cu femei.

6. PSIHOTEHNOLOGIA INIȚIALĂ A AUTO-SK-1 - SUPERCONȘTIENTĂ

În cele mai vechi timpuri, preoții ruși au observat că psihicul uman funcționează mai bine în stări speciale, alterate de conștiință, care se manifestă în primul rând în automatismul acțiunilor efectuate, imponderabilitate a corpului, neobosit și raționalitatea mișcărilor. Și din moment ce Rusii erau (J412JJ o castă militară și o moșie preoțească în majoritatea țărilor
Lumea antică, apoi secretele descoperite de preoți, ca în timpurile moderne, au ajuns în primul rând la armată.

Pregătirea unui războinic profesionist a durat mulți ani și scopul său a fost antrenarea zilnică a tuturor tehnicilor militare de bază de atac și apărare în așa măsură încât deprinderea practică a devenit automată, adică a fost efectuată instantaneu, adecvat și inconștient. Exemple de astfel de artă au supraviețuit până în vremea noastră, când un cazac într-o clipă putea tăia un copac cu o sabie în plin galop și acesta a continuat să stea fără să se miște, iar balansul sabiei era atât de rapid, încât ochiul observatorul pur și simplu nu a văzut-o. Nici înainte, nici după, cazacul nu și-a simțit trupul sau calul, conștiința lui era inspirată și neobișnuit de clară.

Așadar, vechii preoți ruși au decis să folosească stările de transă pentru a accelera pregătirea militară și pentru a îmbunătăți calitățile de luptă ale soldaților ruși. Într-adevăr, utilizarea transei a redus drastic timpul de antrenament de luptă și a crescut dramatic calitățile militare ale soldaților ruși - aceștia puteau lupta câteva zile, să apere și să urmărească inamicul și nu s-a obosit și a câștigat întotdeauna, și într-o minoritate semnificativă și practic fără pierderi, deoarece nimeni nu l-a putut învinge pe războinicul Rus. Acest stat - * spiritul rus "- au știut să educe în toți războinicii, până la creștinizare sub Marele Kagan Vladimir în 988.
De-a lungul timpului, „mișcarea de transă” s-a extins la toate celelalte aspecte ale vieții - dansuri rituale, desen, poezie, literatură, sculptură, teatru, sport etc.
Descoperirea preoților ruși s-a răspândit rapid în întreaga lume antică și s-a dezvoltat în cele din urmă în arta și cultura marțială a majorității popoarelor lumii.
Psihotehnica de a intra în transă a constat în obținerea imponderabilității prin „suprafața mâinilor”, iar apoi trecerea la activitatea necesară - scris, desen, mâncat, luptă, sex, oratorie etc.
Cea mai mare contribuție la psihotehnica ideomotorie, numindu-o „chan”, a fost făcută de starețul mănăstirii Shaolin Bodhidharma. În China, Japonia și în alte țări din cele mai estice, unde ideologii creștini nu au reușit încă să ajungă, vechea artă rusă a mișcării de transă a fost parțial păstrată sub forma diferitelor sisteme marțiale, mistice, de sănătate și religioase.
Alte popoare au psihotehnica ideomotorie, adică tehnică transa prin mișcări automate, s-a păstrat sub forma diverselor mișcări simple ritmice și monotone, însoțite de muzică sau cânt ritmic special.
Un exemplu de utilizare aplicată a psihotehnicii ideomotorii a fost radiestezia antică, când, pentru a căuta apă sau minereu, luau o viță de vie despicată în mâini, apoi încercau să-și facă să răsară mâinile cu vița pusă înainte, apoi, simțind imponderența generală și euforia specială a transei și așteptau noroc, au început caută apă sau minereu ascuns în pământ, aşteptându-te ca peste locul unde sunt ascunse, viţa de vie să se balanseze în jos ideomotor.
despre
În Evul Mediu, psihotehnicile ideomotorii antice de divinație și divinație s-au răspândit în întreaga lume prin scriere ideomotorie (automată) și vorbire ideomotorie (automată). Atunci au apărut în mănăstirea Athos psihotehnicile ideomotorii creștine de intrare în transă prin „mâni la suprafață”. Apoi au apărut psihotehnicile ideomotorii în sistemele misticilor (Blavatsky, Gurdjieff, Uspensky etc.), oamenilor de știință (Bekhterev, Platonov, Kandyba etc.), precum și printre spiritiști (tap involuntar, presiune, zvâcnire etc.), psihici. (pendule, rame etc.) și psihiatri (Aliev, Erickson etc.).
Spiritualistii credeau ca exista viata dupa moarte. La o ședință, se putea „auzi vocile” morților, se putea vedea „spiritul” lor etc. „nu” (ca în radiestezie). Mediumul a pus o întrebare, apoi și-a pus mâna pe un indicator sau o ceașcă de sticlă întoarsă cu susul în jos și, datorită mișcărilor ideomotorii (automate, inconștiente) ale mediumului, mediumul s-a mutat „in mod independent” de la literă la literă, adunând cuvintele „răspunsului” (medii credeau că mâna lor conduce „spiritul” defunctului).
În versiunea scrisului ideomotor (automat, inconștient), mediumul ținea un pix sau un creion peste o foaie de hârtie cu degetele relaxate și apoi, intrând în transă, începea să scrie sau să deseneze ceva, crezând că „spiritul” defunctului făcea asta cu mâna lui. Sunt cazuri când un medium a notat mai multe texte în același timp, cu două mâini și în limbi diferite!

Uneori (de exemplu, în Franța) se folosea o „tabletă” pentru scrierea ideomotor - o tablă pe role cu o gaură pentru un creion.
Unii mediumi care stăpâneau psihotehnica vorbirii ideomotorii au susținut că spiritul lui Dumnezeu sau o persoană a intrat în ei și a vorbit prin ei, adesea cu o voce și un mod de a vorbi ușor sau foarte schimbat.
Uneori, discursul ideomotor al unui medium sau al unui ghicitor (Wang și alții) este greu de înțeles și arată ca un delir dureros care necesită o „decodificare” specială.
Fenomenele artei ideomotorie sunt interesante: pictura ideomotorie, când mediumul credea că un anumit artist îi conduce mâna, și muzica sau compoziția ideomotorie, când mediumul credea că „spiritul” unui semn a intrat în el.
orice muzician sau compozitor și cântă sau compune și scrie muzică.
Același lucru este valabil și cu sculptura ideomotorie a sculpturilor etc.
În prezent, psihotehnicile ideomotorii sunt folosite în psihoterapie, psihanaliză, autoreglare, iar în știința SC, creativitatea SC, sportul SC, autoantrenamentul SC, medicina SC, pedagogia SC etc. Literatura de specialitate descrie cazuri când persoanele cu sensibilitate ridicată au detectat în mod inconfundabil sub-
despre
ape terestre, filoane de minereu cu ajutorul unei crenguțe care caută apă (căută minereu). Chiar și la sfârșitul secolului al XVII-lea. Lebrun credea că motivul mișcării crenguței care caută apă este voința unei persoane, iar direcția este determinată de dorințele sale. Mai târziu, M. Chevrel (1853) a mai subliniat că așteptarea unei anumite oscilații din partea laterală a crengului este motivul principal al acestei oscilații.
Kircher a stabilit apoi că crenguța nu se înclină spre apă sau metal decât dacă este în mâinile unei persoane. Potrivit lui M. Chevrell, A. Lehmann, N. A. Kashkarov, căutătorii experimentați pot recunoaște locația unei surse sau a unui filon de minereu după caracteristicile solului și vegetației, iar gândul care a apărut se manifestă în mișcarea crengului.
În secolul 19 în America, un fel de „epidemie psihică” – întoarcerea mesei – a început să se răspândească rapid. Esența sa a fost următoarea: participanții la sesiune s-au așezat în jurul mesei, punând mâna pe ea și au așteptat cu atenție „mesaje din lumea cealaltă”. Impulsurile gândirii, insesizabile ochiului, transmiteau diverse mișcări, trosnituri la masă, care era percepută ca răspunsurile „spiritelor”. „Întoarcerea mesei” a devenit o modă care a captivat sute, mii și sute de mii de oameni.
Cu toate acestea, tocmai în acest moment oamenii de știință treji au început să investigheze natura tuturor fenomenelor „misterioase” în care s-a găsit o legătură între gândire și mișcare. Apoi a fost introdus termenul „act ideomotor” (W. Carpenter), care a fost folosit în psihologia empirică pentru a desemna reacțiile motorii care apar automat după ideea de mișcare.
Primele studii și fundamentarea teoretică a reacțiilor ideomotorii au fost făcute de oameni de știință de seamă: M. Faraday, M. Chevrel, J. Brad, D. Mendeleev, V. Carpenter și alții.
Într-un simplu experiment de ținere a unui cordon în mână, la capătul căruia este suspendată o sarcină, M. Chevrel a descoperit că, cu „gândirea” intensă la mișcarea pendulului în sensul acelor de ceasornic, sarcina începe să se miște în această direcție, descriind un cerc. Subiectul face mișcări abia sesizabile cu mâna, fără să le observe el însuși. M. Faraday în experimente cu ajutorul înregistrării fizice a dovedit că mâinile participanților la ședințele spiritualiste informează masa despre o serie de impulsuri ideomotorii inconștiente. Acest lucru a fost confirmat și de J. Brad, care a remarcat că masa începe să se miște doar atunci când participanții la sesiune o așteaptă: dacă atenția le este distrasă, atunci mișcarea nu are loc. D. I. Mendeleev pe tabelul

manometric a înregistrat cu exactitate fiecare, chiar și cea mai slabă presiune asupra
mâinile sale şi a dovedit astfel existenţa unui act ideomotor. Medicul american G. Beard a publicat un mic pamflet „On the Psychological Foundations of Mind Reading”. Apoi W. Carpenter în Ing
Lia și W. Preyer în Germania, independent unul de celălalt și neștiind despre
Pamfletul lui Beard, a dat explicații identice pentru acest fenomen.
Explorând relația dintre expresia facială și activitatea mușchilor faciali, P.F. Lesgaft a descris și reacții ideomotorii. În anii 90. secolul al 19-lea comisia societăţii ruse
psihologia experimentală a ajuns la concluzia că așa-numita citire a minții nu este altceva decât „citire
muşchi”, adică descifrarea mişcărilor minime ale muşchilor. Mai târziu, A. Lehmann, folosind un kimograf, a înregistrat curbele actului ideomotor, iar I. M. Sechenov, observându-se, a stabilit legătura dintre vorbirea internă și cea externă și prezența mișcărilor de vorbire ideomotorie.
În lucrările științifice ale lui I. M. Sechenov (1863), L. Levenfeld (1903), I. R. Tarkhanov (1904), V. M. Bekhterev (1925), I. P. Pavlov (1931) există o serie de exemple despre modul în care reprezentarea viu și autohipnoza afectează sistemul vasculo-motor, diverse procese corporale și vegetative și provoacă halucinații, convulsii histeroizi, adesea cu deznodământ fatal.
Așadar, atunci când vă imaginați înghețul, a apărut „pipea de găină”, când vă amintiți de dezgustător - greață și grimase, când ne gândim la teribil - tremur în corp, stigmate, convulsii. Este descris un caz când o fată care a căzut în extaz religios a dezvoltat ulcere sângerânde pe brațe și picioare exact în acele locuri care corespundeau rănilor lui Hristos răstignit (stigmate).
M. F. Andreeva și-a amintit că atunci când Gorki a descris scena uciderii unei femei în povestea „Orașul Okurov”, și-a imaginat viu durerea, senzațiile, rana ei într-o asemenea măsură încât a leșinat și a format un stigmat la fața locului. a presupusei răni care a durat câteva zile.
Întoarcerea treptată a globului ocular la gândul la un obiect care nu este vizibil; cinetica sonoră de răspuns a corpului ascultătorului la cuvintele vorbitorului sau cântărețului; mișcarea involuntară, abia vizibilă, a degetelor pianiștilor, reproducând melodia în minte; transpirație, ritm cardiac crescut atunci când se confruntă cu situații stresante observate sau imaginate; un gând obsesiv despre eșec înaintea unei performanțe a unui artist, a unui sportiv și realizarea lui în acțiuni eronate; micromișcări ale corpului și feței unei persoane care caută să-și ascundă dorințele, acțiunile - toate aceste fenomene sunt cauzate de acte (reacții) ideomotorii, mișcări involuntare care apar automat
în urma prezentării lor.
Studiile asupra actelor ideomotorii au dat naștere la o varietate de teorii. Astfel, conform teoriei voluntaristice a lui James, gândul la mișcare o provoacă direct, mecanic. Această teorie susține teza despre transmaterialitatea proceselor mentale care alcătuiesc un tot dinamic, în care există un ciclu de gânduri și mișcări care formează un act ideomotor. Actul ideomotor se dovedește a fi complet rupt din material fundamente psihice și acționează ca o expresie exterioară a sufletului nematerial, opus lumii materiale.
Spre deosebire de această poziție, I. R. Tarhanov a interpretat actul ideomotor în spiritul materialismului de științe naturale. Căuta baza neurodinamică a procesului, pe care a văzut-o în „agravarea”, „întărirea” urmelor motorii rămase în

--- sistemul nervos central al unei persoane aflate într-o stare de tensiune latentă - L ^ L și manifestată sub formă de real miscarile musculare. Încercările de interpretare a reacțiilor ideomotorii din poziții idealiste și mecaniciste au fost supuse criticilor binemeritate din partea K. Kornilov, S. Rubinshtein și alți psihologi ruși.
În 1914, I. K. Spirtov, folosind aparatul Lehmann, al cărui principiu se bazează pe creșterea amplitudinii mișcării prin intermediul unui sistem special de pârghii, a înregistrat cele mai mici mișcări ale mâinii care apar în timpul reprezentărilor motorii. Cercetătorul s-a confruntat cu sarcina de a verifica existența unui act ideomotor și de a identifica condițiile propice manifestării lui mai mari.
În special, o serie de experimente au implicat un bărbat al cărui braț a fost amputat deasupra articulației cotului. Cercetătorul i-a sugerat că „face mișcări” cu o parte inexistentă a brațului și a studiat potențialele bioelectrice ale mușchilor ciotului și ale unui braț sănătos. Potențialele aveau aceeași valoare. S-a constatat că pentru apariția unei reacții ideomotorii nu este suficient să ne concentrăm doar pe reprezentarea mișcării. Este necesar să existe un interes cauzat fie de o țintă pentru o acțiune imaginară, fie de colorarea ei emoțională deosebită.
În 1924, R. Adler și F. Sheminsky au mai arătat că în timpul reprezentării psihomotorii a strângerii pumnului, în mușchi apar aceiași curenți de acțiune ca și în timpul contracției efective a mușchilor mâinii, strângându-l în pumn.
În anii 1980, E. Jacobson, folosind experimente folosind înregistrarea electrocardiografică a impulsurilor de excitație, a descris modificări galvanografice în mușchi care apar în timpul acțiunilor imaginare. Imaginea galvanometrică a potențialelor musculare s-a dovedit a fi aproape complet identică pentru acțiunea imaginară și reală (în primul caz, este detectată doar o tensiune mai mică). E. Jacobson a studiat această întrebare în detaliu în legătură cu problema exercitării simțului muscular. S-a dovedit necesitatea reprezentărilor motrice pentru apariţia unui act ideomotor. În același timp, s-a remarcat faptul că impulsurile sunt trimise mușchilor de-a lungul căilor nervoase piramidale de către acei neuroni corticali, a căror activitate
performanțe motorii cu experiență.
Investigând reacțiile neuromusculare la munca imaginară la subiecții bine antrenați în relaxarea musculară, E. Jacobson a observat că ideea provoacă o contracție reală, deși slabă, a mușchilor care lucrează. Se simte tensiune musculară, dar mișcarea nu este observată. Micromișcările mâinii corespund naturii acțiunii prezentate: atunci când este prezentată o singură aruncare a mingii, pe mecanogramă se notează o singură contracție musculară; când sunt prezentate mișcări ritmice, se înregistrează contracțiile musculare ritmice. În timpul „lucrării” unei mâini, mușchii celeilalte rămân pasivi.
Actele ideomotorii ilustrează perfect ideea lui \6 — IM Sechenov că gândul este un reflex, mai mult sau [InlZJj

mai puțin inhibat în ultima sa parte, motorie, un reflex cu un capăt slăbit, iar arcul unui astfel de reflex trece prin neuronii „organului psihicului” - cortexul emisferelor cerebrale. I. M. Sechenov a arătat că stimularea celulelor aferente provoacă cu siguranță mișcări corespunzătoare.
Numeroase studii ale fiziologilor și clinicienilor autohtoni și străini arată că în perioada de pregătire directă pentru activitatea viitoare, sub influența numai reprezentărilor motorii, starea funcțională a multor sisteme ale corpului care participă la implementarea efectivă a actului motor se schimbă. Deci, cu ideea de acțiune, circulația sângelui crește

(IR Tarkhanov, 1904). Dacă unei persoane hipnotizate în timpul unei munci ușoare i se spune că este grea, atunci oboseala și schimbările în sistemul cardiovascular, respirator și alte sisteme se dezvoltă conform sugerării și nu a muncii reale (D. N. Shatenshtein, 1936). „Băutura imaginară" afectează nu numai funcționarea aparatelor centrale și reflexe care reglează fenomenul „sete", ci și toate distribuțiile apei în organism (K. M. Bykov, A. D. Slonim, 1958). Sa constatat că o muncă imaginară de două minute a schimbat cronaxia motorie a subiecților (adică, excitabilitatea și labilitatea sistemului nervos periferic) în sus (V. V. Efimov, A. D. Zhuchkova, 1937). Compararea rapoartelor de frecvență și amplitudine în electroencefalograme și electromiograme obținute simultan în timpul lucrului muscular arată o schimbare a potențialelor creierului în legătură cu simpla idee de muncă și într-o stare de pregătire pentru aceasta (PI Shpilberg, 1941).
În 1944, L. L. Vasiliev și E. Yu. Belitsky au confirmat din nou experimental prezența unui act ideomotor și au identificat tipurile de reacții ideomotorii. Înregistrarea balansării corpului pe platforma pneumatică a arătat că tipurile de reacții ideomotorii corespund în general tipurilor de sugestibilitate. Patru ani mai târziu, A. V. Penskaya, studiind înregistrarea tremorului la nevăzători și văzători, a ajuns la concluzia că toți subiecții sănătoși, atât văzători, cât și orbi, sunt mai mult sau mai puțin capabili de reacții ideomotorii. Acest lucru a fost confirmat de studii ulterioare ale fenomenelor bioelectrice în zona motorie a cortexului cerebral și în mușchi în timpul actului ideomotor (Yu. S. Yusevich, 1949; M. S. Bychkov, 1953; A. N. Sokolov, 1957; A. I. Roitbakh, Ts. M. Dedabrishvili, I. K. Gotseridze, 1960; A. Ts. Puni, Yu. Z. Zakharyants, E. N. Surkov, 1961).
Studiile au arătat că curenții de excitație ideomotorie a mușchilor, atât în caracteristicile cantitative, cât și în forma curbei, sunt similare curenților de acțiune din timpul mișcărilor reale. Deci, pe electroencefalogramele (EEG) zonei motorii, obținute în timpul actului ideomotor, apar o mulțime de unde foarte lente de amplitudine mare, dând EEG aspectul unei curbe tipice mușchiului-Z, - HF al colului uterin.
curenţi ideomotori şi reali. Ea indică
[1418 JJ despre asta? acea excitaţie în timpul unei acţiuni imaginare în cunoscut
În mare măsură, este analog cu excitația în timpul acțiunii reale. Asemănarea ritmurilor musculare și cerebrale indică probabila interacțiune constantă a acestora în procesul ideomotor, care, așa cum spune, include atât creierul, cât și mușchii într-un singur sistem de lucru.
O explicație teoretică a mecanismelor fiziologice ale reacțiilor ideomotorii a fost oferită de IP Pavlov. El a scris: „S-a observat de mult timp și s-a dovedit științific că, odată ce te gândești la o anumită mișcare (adică ai idei kinestezice), o produci fără să vrei, fără să o observi."
Celulele kinestezice ale emisferelor cerebrale, excitate de mișcarea de la periferie, pot fi iritate central și pot trimite un impuls prin celula corespunzătoare către organul periferic.
Când este iritat de un curent electric slab al anumitor puncte de pe suprafața regiunii motorii a cortexului cerebral, apar mișcări ale scheletului strict definite. Prin urmare, o celulă kinestezică, iritată de anumite mișcări pasive, produce aceeași mișcare atunci când este iritată nu din periferie, ci central.
IP Pavlov a remarcat că celulele kinestezice pot comunica cu orice alte celule (auditive, gustative etc.) iar procesul dintre ele se poate „mișca înainte și înapoi". O astfel de conexiune a celulelor kinestezice ale analizorului motor cu celulele multor alți analizatori, percepția vizuală a obiectelor și percepția vorbirii provoacă renașterea urmelor unui

întreg sistem de conexiuni temporare în zona analizor motor corespunzător sistemului de mișcări efectuate anterior. Ca urmare, în conformitate cu mecanismul de excitare centrală a celulelor kinestezice ale cortexului, apare ideea acestor mișcări.
Excitația rezultată a celulelor kinestezice se răspândește la celulele motorului, a motorului de vorbire și a altor analizoare. De aici, impulsurile sunt transmise către „organele de lucru” - mușchi, organe interne și provoacă externă corespunzătoare.
reacții externe.
Astfel, baza actului ideomotor o constituie reprezentările motorii. În același timp, nu numai reprezentările apărute inconștient, ci și evocate conștient trec în mișcări minime. Este o excitare conștientă repetitivă a anumitor celule kinestezice, atât în timpul efectuării muncii reale, cât și în timpul reproducerii sale mentale, întărește și intensifică relațiile intercentrale, ceea ce contribuie la formarea mai rapidă a unui stereotip motor, care a stat la baza SC.
În lumina învățăturilor lui I. P. Pavlov despre primul și al doilea sistem de semnal, sunt relevate mecanismele și trăsăturile fenomenelor de urme în analizatorul motor, acționând, în special, sub forma unui act ideomotor.
Bazat pe învățăturile lui A. A. Ukhtomsky despre dominantă, excitare Mișcarea celulelor kinestezice în cortex asociată cu reprezentările motorii poate fi caracterizată ca
focalizarea dominantă, care este sporită și întărită de impulsuri musculare suplimentare ca urmare a acelor contracții musculare minime care apar în timpul actului ideomotor. Natura reflexă condiționată a reacțiilor ideomotorii este confirmată de rezultatele unui număr de studii electroencefalografice (EEG). În acest caz, actul ideomotor poate fi reprezentat ca un lanț de reacții izoritmice care se închid într-un inel. Excitația centrală a zonei motorii a cortexului cerebral provoacă microcontracții ale mușchilor, în timp ce excitația rezultată a proprioreceptorilor devine o sursă de impulsuri periferice către cortexul cerebral. Astfel, se pot distinge patru elemente principale ale mecanismului actului ideomotor:
1) percepția preliminară a mișcării și excitația asociată a celulelor kinestezice;
2) apariția unei imagini a unei reprezentări motorii și excitația asociată acesteia, similară cu cea care a avut loc în timpul percepției;
3) excitație în celulele motorii, care apare pe baza conexiunilor lor temporare cu celulele kinestezice;
4) transmiterea excitației către mușchi și reacția de lucru de răspuns.
Din punct de vedere al neurofiziologiei, efectul antrenamentului este pre-
stabilirea este o consecință a fixării anumitor conexiuni într-un sistem dinamic funcțional cu efectuarea mentală repetată a unor acțiuni specifice în același mod în care se întâmplă cu repetarea lor practică repetată. În consecință, efectul de antrenament al reprezentărilor este asociat cu întărirea dominantei motorii în centrii nervoși și cu efectul suplimentar al aferentării inverse care apare în timpul executării propriu-zise a mișcării.
Toate acestea arată cât de puternic influențează reprezentările motorii schimbarea stării funcționale a multor sisteme corporale și manifestările corporale ale unei persoane. În același timp, rezultatele obținute în urma reprezentărilor sunt similare cu rezultatele obținute în urma percepțiilor reale ale obiectelor, lucrurilor, fenomenelor, sentimentelor, mișcărilor și acțiunilor. Toate acestea indică Posibilitățile romilor de utilizare a ideomotricității în diverse domenii ale activității umane.
Problema ideomotorismului ocupă un loc semnificativ în cercetare

date referitoare la diferite tipuri de activități umane. G. Ruben-Rabson (1941) a ajuns la concluzia că antrenamentul ideomotor îmbunătățește memorarea tehnicii de cântare la pian. Remarcabilul pianist rus I. Hoffman a scris că, la fel cum acțiunea unui deget este determinată în primul rând în minte, la fel fiecare pasaj trebuie să fie complet pregătit mental înainte de a fi încercat la pian.
Sunt descrise cazuri când muzicienii, lipsiți de anumite
din alte motive ale instrumentului, a stăpânit programul ideo-^20JJ
motor, pe baza auzului intern, și a efectuat
investigaţie cu înaltă pricepere tehnică. Cunoscutul pianist I. I. Mikhnovsky consideră că piese nu deosebit de dificile pot fi pregătite pentru interpretare fără instrument, cu condiția să nu conțină tehnici nestăpânite, iar un lucru pregătit în acest fel este amintit în toate detaliile mai ferm, datorită faptul că „stăpânirea mecanică a oricăror detalii numai cu ajutorul degetelor” este exclusă.
Sistemul de educație al unui actor creat de K. S. Stanislavsky se bazează în mare parte pe ideomotor. Imaginea imaginară și experiența asociată cu aceasta acționează ca un stimul pentru reîncarnarea scenică. Studiul fundamentelor mentale ale reîncarnării scenice a unui actor arată că se dezvoltă o atitudine fixă față de o situație imaginară și se creează o astfel de atitudine față de ea ca și cum această situație ar fi reală. S. Gippius (1967) oferă exemple de pregătire a actorului, care îmbunătățește plasticitatea sistemului nervos și vă permite să reproduceți în mod conștient activitatea mecanismelor de acțiune vitală - mecanismul de percepție și reacție a mecanismelor de comutare.
Descriind esența experimentelor sale psihologice, V. Messing (1961) a remarcat că el este ghidat de semnale ideomotorii pe care dirijorul i le dă involuntar, gândindu-se intens la mișcările misterioase viitoare.
Actele ideomotorii ale unei persoane au fost utilizate pe scară largă în spectacolele lor de către hipnotiști și artiști Brody, Feltsman, Cooney, Dadashev, Gorny și alții.
O reprezentare vie a oricărei mișcări, concentrarea atenției asupra acesteia provoacă implementarea involuntară a acestei mișcări. În producție, actele ideomotorii sunt adesea cauza multor acțiuni eronate și chiar accidente. K. K. Platonov (1962) dă exemple interesante când un student de șofer are gândul: „Acum voi da peste un stâlp” - uneori se realizează în mișcări eronate în loc de mișcări corective. Există motive să credem că unele cazuri de ciocnire a aeronavelor în aer, precum și tragerea prematură arbitrară din inel în timpul sărituri cu parașuta, sunt cauzate de o manifestare similară a ideomotoriei. În același timp, numeroase experimente indică o influență semnificativă a ideilor și senzațiilor kinestezice asupra reglarii corecte a mișcărilor de lucru.
O serie de studii arată posibilitatea utilizării reacțiilor ideomotorii pentru a crea sisteme de control bioelectric. Deci, în scopul controlului, au fost utilizați biocurenții mușchilor scheletici, precum și mușchii cardiaci și mușchii care controlează mișcările respiratorii. În 1956, a fost proiectată o proteză metalică a mâinii umane, controlată de biocurenții mușchilor care flexează și extind degetele.
Muzeul Politehnic are un model de tren electric pe care oricine îl poate controla „mental”: un mecanism ingenios și mâna unei persoane sunt conectate printr-un fir subțire prin care se transmit biocurenții. [1*21J
|
Fondatorul ciberneticii, Norbert Wiener, a scris despre posibilitatea unui contact complet nou, direct între o persoană și o mașină, despre crearea unor sisteme în care structuri mecanice fără precedent să se supună creierului, precum mușchii unei mâini vii.
În aviație, o mare importanță se acordă dezvoltării „sentimentului de zbor”. Cercetătorii subliniază importanța „tombolei de zbor” preliminare a piloților și notează că zborurile imaginare contribuie la automatizarea

succesiunii acțiunilor și a ordinii de dezvoltare a abilităților de zbor în rândul cadeților.
Metoda prezentării deliberate este utilizată atât în formarea și perfecționarea inițială, cât și în restabilirea abilităților de zbor după o pauză în zbor.
Există rapoarte în literatura de specialitate despre antrenamentul cu mișcări imaginare în practica medicală.
Deci, N. A. Popova (1955), descriind metoda de restabilire a funcțiilor motorii la pacienții cu paralizie centrală de origine vasculară la pacienți, raportează marea eficacitate a acestei metode. Și metoda de utilizare a mișcărilor ideomotorii dezvoltată de 3. M. Ataev (1973) ajută la restabilirea funcțiilor unui membru lezat chiar și în cazurile în care reproducerea mișcărilor este dificilă sau imposibilă, de exemplu, cu imobilizarea gips.
Ideomotria joacă un rol important în activitățile sportive. În 1899, omul de știință american D. Anderson a încercat să afle dacă este posibil să se pregătească mușchii pentru efectuarea exercițiilor de gimnastică, dacă mișcările erau doar imaginate, dar practic nu erau executate. Numeroase experimente au dat rezultate pozitive. În anii următori, această poziție a fost testată experimental și confirmată de un număr mare de studii despre psihomotorie în diferite țări. S-a dovedit convingător că antrenamentul ideomotor ajută la creșterea atenției asupra activității și a conștientizării acesteia, drept urmare calitatea exercițiilor se îmbunătățește, precizia mișcărilor crește, procesul de învățare se accelerează și devine posibilă stăpânirea inițială a unui necunoscut.
acțiune fără practică.
implementarea acestuia.
Prima lucrare experimentală asupra practicii ideomotorii în procesul de pregătire a sportivilor a fost realizată în URSS. A. Ts. Puni, din 1940, efectuează de mulți ani cercetări asupra sportivilor de diferite specialități. El a observat că efectuarea exercițiilor sportive atât în procesul de antrenament, cât și la competiții este mult mai eficientă atunci când implementarea practică a exercițiului este precedată de o implementare „mental". Potrivit cercetărilor sale, în
ca urmare a antrenamentului prin imaginarea mişcării în subiect
dintre sportivii noștri a crescut: viteza de mișcare cu 34%,
de la 6,4 la 16,8% și puterea musculară a mâinii cu 34%.
și
În 1967, A. Ts. Puni a prezentat o poziție asupra naturii polifuncționale a reprezentării mișcării.
În 1943, R. Wendel, R. Davis și G. Clagston au dezvăluit efectul antrenamentului ideomotor în tirul cu arcul, aruncând o suliță într-o țintă și au stabilit că acest antrenament aduce același efect ca și antrenamentul practic. Mai târziu, A. Ts. Puni (1948) a observat o creștere a distincției senzațiilor și ideilor motor-musculare la scrimători și schiori.
L. Halverson (1949), după ce a efectuat cercetări asupra jucătorilor de baschet care studiau aruncarea mingii în coș cu o singură mână, a concluzionat că reproducerea ideomotorie de aproximativ 500 de ori a acestei acțiuni a crescut rezultatul cu 13,4%. W. Twinning în 1947 a efectuat studii similare asupra sportivilor care aruncau un inel către o țintă. În grupul de control, unde nu s-a efectuat antrenament special, nu a existat nicio îmbunătățire a rezultatului. În aceeași cercetare
Pe termen lung, grupul de subiecți care au folosit doar antrenamentul ideomotor și-a îmbunătățit rezultatele cu 36%, iar grupul care s-a antrenat practic - cu 37%. În 1952, W. Still în baseball a primit o îmbunătățire a rezultatelor grupelor, respectiv, cu 7,6; nouă; 15,3%.
Potrivit lui E. Trussell (1953), combinația dintre o săptămână de antrenament ideomotor cu două săptămâni de pregătire fizică în timp ce

jonglezi cu o minge de tenis a dat același rezultat ca antrenamentul fizic timp de trei săptămâni. R. S. Abelskaya (1955) a obținut rezultate similare de la jucătorii de tenis după ce și-au reluat mental acțiunile în procesul de rezolvare a problemelor tactice și R. Wilson (1960) după ce a învățat lovituri din stânga și din dreapta.
Multe lucrări indică faptul că o îmbunătățire eficientă poate fi obținută numai cu o combinație de antrenament ideomotor și fizic. În același timp, influența antrenamentului ideomotor asupra formării deprinderilor este cea mai eficientă atunci când elevul este familiarizat anterior cu exercițiile și acțiunile sau are o anumită experiență motrică. În același timp, studii separate (D. Jones, 1963; A. A. Belkin, 1965) arată că doar prin antrenament ideomotor este posibil să stăpânești un nou exercițiu într-o formă profundă (o acțiune complet nefamiliară) fără a-l efectua mai întâi. Dar această abilitate este deținută doar de sportivii individuali înalt calificați.
O serie de studii au stabilit că antrenamentul ideomotor face posibilă eliminarea erorilor sau refacerea unei abilități motorii deja învățate și poate fi însoțită de un defect dacă performanța mentală a unei acțiuni nu este suficient de precisă și minuțioasă.
Metoda ideomotorie cu organizare corespunzatoare in fiecare forma sportul poate crește semnificativ „rezistența musculară” (I. Kelsey, 1961); performanța sportivă (G. Tivald, 1973) și contribuie la păstrarea tehnicii exercițiilor complexe după o pauză în antrenament (V. Ya. Dymersky, 1965; A. A. Belkin, 1969).
Ideomotor este eficient în psihoreglarea stărilor emoționale ale sportivilor înainte de competiții (AV Alekseev, 1968).
Deci, creierul este organul în care se formează programul mișcării viitoare, iar restul sistemelor corpului,
în primul rând, sistemul musculo-scheletic, efectuează programul propus. Calitatea rezultatului final al activității noastre depinde de cât de bine funcționează sistemele de programare și execuție și de cât de bine sunt interconectate. Pentru ca imaginile mentale ale mișcării viitoare să fie întruchipate cu eficiență maximă, este necesar să le folosim corect. Mai mult, să-l folosim destul de conștient, activ și nu doar să ne bazăm pe procesele cu care natura ne-a înzestrat corpul.
Reprezentarea, ca proces mental, se supune anumitor legi. Prima poziție - cu cât imaginea mentală a mișcării este mai precisă, cu atât mișcarea este mai precisă, mai „curată”. A doua poziție - doar o astfel de reprezentare se numește ideomotor, în care imaginea mentală a mișcării este în mod necesar asociată cu sentimentul muscular-articular al unei persoane.
Reprezentările mentale pot fi „vizuale”. În acest caz, o persoană se vede ca din exterior, ca pe un ecran TV. Trebuie bine înțeles că astfel de reprezentări „vizuale” au un efect de antrenament foarte mic. La urma urmei, în acest caz, impulsurile născute în creier aproape că nu sunt transmise mușchilor care trebuie să efectueze mișcarea intenționată. Prin urmare, munca merge ca în zadar, nu există suficientă activitate în mușchii corespunzători. Acest lucru poate fi verificat și prin experiment cu o sarcină suspendată. Imaginați-vă mental ca într-o oglindă, „uitați-vă” din lateral și încercați, uitându-vă la acea sarcină „oglindă” care atârnă din lateral, să vă imaginați că se balansează - se va dovedi mult mai rău.
Nepotrivirea dintre organul de programare - creierul și aparatul de execuție - mușchii și articulațiile, este vizibilă în special în timpul observațiilor corpului gol al unei persoane care stă nemișcate sau întinsă cu ochii închiși. În acele cazuri în care gândește ideomotor, „transmite” idei despre mișcare „prin el însuși”, microcontracțiile și microrelaxările sunt destul de clar vizibile în mușchii lui. Dacă reprezentările sunt de natură pur vizuală, atunci nu apar micromișcări

ale mușchilor, deși unei persoane i se pare că „trece” reprezentări mentale prin corpul său. Prin urmare, observând mușchii unei persoane în timpul antrenamentului ideomotor, se poate afla cu ușurință în ce măsură reprezentările sale mentale ale unui anumit element tehnic ating scopul.
A treia poziție o reprezintă studiile unui număr de autori, în special A. Ts. Puni, Yu. Zakharyants, V. I. Silina, E. N. Surkova și alții au demonstrat că efectul reprezentărilor mentale crește semnificativ dacă sunt îmbrăcate într-o formulare verbală corectă. Este necesar nu numai să ne imaginăm cutare sau cutare mișcare, ci, în același timp, să-i pronunțăm esența pentru sine sau în șoaptă. În unele cazuri, cuvintele trebuie pronunțate în paralel cu reprezentarea mișcării, iar în altele - imediat înaintea acesteia. Cum să acționați în fiecare caz specific de acasă IJ424JJ, sugerează practica.
Faptul că cuvintele sporesc vizibil efectul reprezentării mentale este ușor de observat în timpul experimentului cu un obiect atârnat de deget. Dacă nu vă imaginați doar că sarcina începe să se balanseze, să spunem înainte și înapoi, ci începeți să rostiți cu voce tare cuvintele "înainte și înapoi", atunci amplitudinea oscilațiilor va crește imediat.
Poziția a patra - începând să învețe un nou element de tehnologie, este necesar să ne imaginăm performanța sa în slow motion, așa cum vedem acest lucru atunci când demonstrăm un film filmat folosind metoda rapidă. Gândirea lentă a unui element tehnic vă va permite să reprezentați mai exact toate subtilitățile mișcării studiate și să eliminați eventualele erori în timp.
Poziția a cincea - atunci când stăpânești un nou element tehnic, imaginează-l mental mai bine în poziția care este cea mai apropiată de poziția reală a corpului în momentul efectuării acestui element.
Atunci când o persoană, făcând ideomotor, își asumă o poziție apropiată de poziția reală a corpului, există mult mai multe impulsuri de la mușchi și articulații către creier, care corespund modelului real de mișcare. Și devine mai ușor pentru creier, care programează ideea ideală ideomotorie a mișcării, să se „conecteze” cu aparatul de execuție - cel musculo-scheletic. Cu alte cuvinte, o persoană are ocazia să elaboreze mai conștient elementul tehnic necesar.
De aceea, echipamentul de exerciții este atât de util, permițându-vă să luați o varietate de ipostaze, mai ales acolo unde mișcările apar adesea în aer, după ce vă despărțiți de punctul de sprijin. După ce a fost într-o stare de imponderabilitate, o persoană începe să simtă mai bine elementele subtile ale tehnicii de mișcare și să le imagineze mai bine.
Poziția a șasea – în timpul gândirii ideomotorii
mișcarea, uneori se realizează atât de puternic și clar încât o persoană începe să se miște involuntar. Și acest lucru este bine, deoarece vorbește despre stabilirea unei legături puternice între cele două sisteme - programare și execuție. Prin urmare, un astfel de proces este util - lăsați corpul, așa cum ar fi, să se alăture în execuția mișcării care se naște în conștiință. O astfel de imagine trebuia văzută cel mai des atunci când faceți exerciții cu patinatorii artistici. Stând pe patine cu ochii închiși, au început pe neașteptate să se miște lin și încet urmărindu-și reprezentările ideomotorii mentale. După cum au spus, ei sunt „conduși”.
De aceea, în cazurile în care reprezentările ideomotorii
nu se realizează imediat, cu dificultate, se poate recomanda conectarea conștientă și atentă a reprezentărilor ideomotorii cu mișcările corespunzătoare ale corpului și în acest fel conectarea imaginii mentale a mișcării cu mușchii care o execută.
Câteva cuvinte despre așa-numitele imitații. Imitând, efectuând, parcă, un indiciu al unei mișcări reale sau al unei părți a acesteia, o persoană ajută la formarea unei idei mai clare despre elementul tehnic de care are

nevoie, mergând, ca să spunem așa, de la periferie, de la mușchi. spre centru, spre creier. Deci imitatia |l*25J|
o varietate de mișcări, care pot fi văzute adesea în timpul unei încălziri, sunt de bun ajutor în pregătirea pentru un exercițiu dificil. Dar, imitând, trebuie să conectezi în mod conștient mișcările efectuate cu imaginea lor mentală. Dacă imitațiile sunt efectuate în mod formal sau gândindu-ne la altceva, acțiunile de imitație nu vor aduce beneficii.
Poziția a șaptea - este greșit să te gândești la rezultatul final imediat înainte de exercițiu. Aceasta este una dintre cele mai frecvente greșeli. Când preocuparea pentru rezultat ocupă o poziție dominantă în minte, ea înlocuiește cel mai important lucru - ideea despre cum să obții acest rezultat. Deci, se dovedește că, de exemplu, trăgătorul crede că trebuie să intre în primii zece, acest gând începe să interfereze cu ideile exacte despre acele elemente tehnice, fără de care este pur și simplu imposibil să intre în primele zece. De aceea nu intră. „Am exagerat, mi-am dorit foarte mult”, spun ei în astfel de cazuri, uitând că pentru a obține rezultatul dorit nu trebuie să se gândească la asta, ci să se bazeze pe imaginile mentale ale acelor acțiuni care duc la acest rezultat.
Deci, în capacitatea de a o imagina ideomotor și precis imediat înainte de execuția mișcării și de a numi mișcarea executată cu cuvintele exacte corespunzătoare - aceasta este esența „principiului ideomotor al mișcărilor de construcție”.
Să rezumam principalele rezultate. Deci, pentru a obține o precizie ridicată a mișcării, este necesar: în primul rând, să creați o imagine mentală extrem de precisă a unei mișcări date, cel puțin vizual la început; în al doilea rând, să transpună această imagine, menținând în același timp precizia ei ridicată, pe șinele ideomotorii, adică să facă mișcarea astfel încât, urmând imaginea sa mentală, să înceapă să funcționeze grupele musculare corespunzătoare (deși abia sesizabile); în al treilea rând, să aleagă un design verbal de programare cel puțin pentru cele mai importante elemente - de susținere - din mișcarea în curs de elaborare.
Puteți trece la a patra etapă - execuția fizică a mișcării - numai după ce condițiile anterioare sunt îndeplinite, după ce imaginea ideomotorie a mișcării devine precisă și stabilă, iar mușchii sunt bine „întinși”, care urmează să efectueze mișcarea intenționată.
Respectarea acestui principiu al mișcărilor de construcție, așa cum arată practica, elimină multe complicații și dă rezultatul dorit mult mai rapid decât metoda obișnuită „încercare și eroare”.
Și acum câteva cuvinte despre SK-ideomotorie.
Există două tipuri de ideomotorie SC:
1) cu ajutorul unui profesor (hetero-SK-ideomotor) și 2) independent (auto-SK-ideomotor).
Deci, pentru a rezuma: pregătire mentală pentru mașini complexe abilitățile motorii matice este un antrenament zilnic sistematic-Z,--Cs cal, intenționat al funcțiilor creierului IJL426JJ, în primul rând cu ajutorul cuvintelor și corespunzătoare
imagini mentale care dau cuvinte, în timp ce antrenează simultan capacitatea de a-și controla atenția și emoțiile.
Și acum câteva cuvinte despre predarea fenomenelor SC-ideomotorii.
Procesul de predare a metodei SC-ideomotorie trebuie construit pe baza unor principii didactice binecunoscute, precum și luând în considerare o serie de principii specifice:
1. Principiul interesului motivat. Implică insuflarea unei atitudini serioase față de metodă. Dacă nu este posibil să se creeze un interes profund și durabil pentru metodă, aceasta nu va da efectul așteptat.
2. Principiul eficienței universale. Actualizarea reprezentărilor motorii este un mijloc eficient de autoreglare a emoțiilor nefavorabile.

Antrenamentul ideomotor aduce la iveală o serie de calități intelectuale și volitive necesare (capacitatea de concentrare, intensitatea și stabilitatea atenției, tendința de introspecție, introspecție și stima de sine), dezvoltă interesul cognitiv și o atitudine creativă.
3. Principiul dominarii eficientei. În cea mai mare măsură, efectul antrenamentului se manifestă în stăpânirea caracteristicilor spațiale ale mișcării, apoi temporale și, într-o anumită măsură, forță.
4. Principiul efectului întârziat. Primele lecții din stadiul inițial de antrenament nu sunt întotdeauna însoțite de un efect de antrenament. Acest lucru se datorează lipsei unui program de reprezentare a mișcării suficient de complet. Începătorii care utilizează metoda SK-ideomotorie în stadiile incipiente pot rămâne în urmă în ritmul de învățare. Cu toate acestea, în curând, când reprezentările motor-musculare dobândesc distincție și stabilitate, ele depășesc semnificativ elevii care se antrenează după metoda obișnuită, fără utilizarea ideomotoriei.
5. Principiul eficienței conținutului. Conținutul reproducerii ideomotorii poate fi întreaga mișcare sau acțiune de la început până la sfârșit cu toate detaliile și componentele motorii (spațială, temporală și de putere); toată mișcarea (dar generalizată și restrânsă); cele mai dificile, momente cheie ale acțiunii; doar începutul și sfârșitul lui. În același timp, pe fondul originalității individuale a variantelor, se dezvăluie un model stabil: cel mai mare efect de antrenament real al reprezentării mișcării se realizează cu reproducerea ideomotorie în imaginile motor-musculare ale momentelor cheie ale acțiunii. , esența sa eficientă.
6. Principiul modelării. Eficacitatea reproducerii ideomotorii este sporită în condiții de simulare reală a acțiunilor. Prin manipularea modelului (sârmă, plastic, grafic, layout), o persoană caută să întruchipeze modelul tehnic (imaginea mișcărilor) în mișcare reală, fixând principalele momente efective sau ipostaze în el. În acest caz, antrenorul poate obține întotdeauna informațiile necesare, care [1*27J| imaginea se formează sau s-a format deja în mintea elevului, indiferent dacă doritul corespunde realului. Rezultatul unor astfel de acțiuni este crearea și consolidarea de către elev și antrenor a modelului optim.
7. Principiul de dozare. Reproducerea ideomotorie repetată și prelungită a unei mișcări sau acțiuni obosește centrii nervoși. Ca urmare, reprezentările motorii își pierd luminozitatea și claritatea, devin dezordonate, vagi, ceea ce reduce semnificativ eficiența antrenamentului SC-ideomotor. Prin urmare, este recomandabil să repetați mental sarcina ideomotorie de 4-5 ori, iar sarcina care conține exerciții complexe și lungi - o dată.
Deci, pentru stăpânirea cu succes a mișcării SC ideomotor, de exemplu, „ridicarea (plutirea) mâinilor”, trebuie să ne amintim principalul lucru din tot materialul teoretic de mai sus:
1. Trebuie să fii capabil să compun un text clar, concis al unei descrieri verbale a viitoarei mișcări ideomotorii (inconștiente, automate). În acest exemplu, mișcările mâinii de jos în sus.
2. Este necesar să se ia o ipostază de antrenament în care se va executa mișcarea ideomotorie viitoare. În exemplul nostru, stând cu brațele în jos de-a lungul corpului sau stând cu mâinile așezate pe șolduri, palmele în jos.
3. Efectuați de 3-5 ori, cât mai precis posibil, mișcarea ideomotorie viitoare. Exerciții pe care să-l faci fără probleme și în tăcere, cu ochii deschiși.
4. Efectuați mișcarea ideomotorie viitoare de 2-3 ori, cu ochii deschiși, însoțind-o cu comenzi verbale anticipative în faze. În exemplul nostru (în timp ce stăm în picioare), astfel de comenzi arată astfel: „Periile se mișcă! Mâinile sunt rupte de pe corp ... fără probleme, singure, ridică-te! Scopul acestui exercițiu este de a stabili o conexiune

ideomotorie puternică între cele două sisteme - programare (creier) și performanță (mâini).
5. Este necesar să eliberăm creierul de gândurile străine. Zach lăcriindu-ți ochii și nefiind distras nicăieri, ar trebui să-ți concentrezi atenția cât mai mult posibil pe o imagine puternică - dorința de a începe mișcarea ideomotorie intenționată, repetând mental autocomenzile pas cu pas. În exemplul nostru, acestea sunt auto-ordine mentale pentru o separare ușoară și „apariția” mâinilor. În același timp, dorind să iasă la iveală, observați cum sentimentul ideomotor musculo-articular, automat, de la sine, produce o separare lină și „apariție” a mâinilor în sus.
6. Repetă exercițiul anterior de 2-3 ori fără cuvinte, pe o imagine-dorință pură. În același timp, nu te gândi la rezultatul final, ci concentrează-ți toată atenția-dorință asupra imaginii inițiale și asupra însuși procesul de mișcare ideomotorie. În exemplul nostru, este necesar să ne concentrăm atenția-dorință asupra imaginii separării inițiale a mâinilor de șolduri și asupra procesului de mișcare în sus ulterioară a acestora.
7. Înainte de a stăpâni mișcările ideomotorii complexe,
este necesar să stăpâniți cel mai simplu exercițiu de antrenament vizual (1428JJ „pendul” (o greutate care se rotește pe un fir).
8. Practicantul metodei SC trebuie să fie absolut încrezător în succesul antrenamentului și, de asemenea, să aibă un interes și o motivație constantă în practicarea metodei SC.
9. Un stagiar nu ar trebui să se îndoiască niciodată de abilitățile sale personale, dacă la primele lecții de antrenament ideomotor SC ideile motor-musculare sunt încă vagi și neclare. Este suficient să mai exersați de câteva ori și calitatea ideomotorului SC-automatic și, prin urmare, starea corespunzătoare de conștiință se va îmbunătăți cu siguranță.
Metoda SC funcționează de 30 de ani și nu a existat niciodată un singur caz în care cineva să nu fi stăpânit SC în 1-2 minute de antrenament. Prin urmare, SC a fost creat pe baza unei transe ideomotorie, astfel încât fiecare persoană să o stăpânească rapid fără nicio dificultate.
După cum am menționat deja, am proiectat psihotehnologia complexă pentru obținerea SC-1-Superconștiință pe baza celei mai bune experiențe mondiale din toate timpurile și popoarele, inclusiv psihotehnologiile religioase profund secrete din Rusia antică și secretele ultramoderne ale dezvoltării creierului.
Baza pentru obținerea SC-1 a fost dezvoltarea celor mai vechi structuri cerebrale care creează o transă nulă-conștiință a mișcării ideomotorii, apoi am adăugat arta concentrării atenției și concentrarea ulterioară a conștiinței din cele mai bune tehnici de meditație, apoi am luat elemente ale celor mai eficiente metode de sugestie în realitate (heterosugestie), precum și elemente psihotehnice de autohipnoză, hetero- și auto-hipnoză. Am construit toate aceste elemente conform psihofiziologiei somnului „REM”, adică un proces mental activ, dar bine controlat cu fenomenologia transă a SK-1-Superconștiinței.
Pentru a obține SC-2-Superconștiința, m-am bazat pe reorganizarea structurală și funcțională a creierului unei persoane moderne. El a schimbat modul în care creierul percepe și stochează informațiile de la obișnuit verbal-logic la unul evolutiv superior vizual-figurativ, bazat pe un nou mod de a gândi - „gândirea în culori deschise”. Am dezvoltat neurofiziologia SC-2-Superconștiinței cu psiho-tehnologii speciale ale fenomenologiei SC-2.
Pentru a obține SK-Z-Superconștiința, am înlocuit gândirea în culori luminoase cu cel mai înalt mod general de gândire cosmic - „gândirea luminii”. El a creat o metodă de codificare matematică și transfer al personalității unui Lightman într-un computer și modalități de stocare a Luminozității și de replicare a acesteia.

Pentru a obține SC-4-Superconștiința, am creat un nou tip de minte cosmică „lightman-computer”, când omul-lumină și realitatea virtuală computerizată constituie o singură simbioză inteligentă, cu posibilitatea ca omul-lumină să existe în orice realitate — computer sau orice biologic.
Pentru a obține CK-5-Superconștiința, am creat un sistem de clonare biologică a oricărei forme vii cu psihicul CK-S-Superconștiinței, inclusiv forma unei persoane moderne îmbunătățite cu CK-2-Superconștiință sau CK-3-Superconștiință. [1*29JJ
Pentru a obține SK-6... SK-9-Superconștiință, am dezvoltat modele matematice ale unei noi versiuni a Supraminții cosmice generale, care nu există încă în natură, dar poate fi creată, deoarece teoria și faptele istorice confirmă acest lucru, pe baza informațiilor moderne-substanțe gravitaționale-electromagnetice ale câmpurilor spinoare ale primului vid cosmic. Aceasta este însăși substanța pe care oamenii obișnuiți o numesc pe Dumnezeu Tatăl („elixirul vieții”, „misterul elixirului magnetic al piramidelor”, „sângele lui Hristos”, „băutura divină a Graalului”, „prima lumină”, „ primul cuvânt”, „cauza cauzelor”, „limita cea mai înaltă”, „mintea cosmică”, „materia spiritului alchimic”, „sursa formelor”, „creatorul tuturor lucrurilor”, „materia primară informațional-evolutivă”, „câmpul”. de semnificație”, „Primul câmp unic”, „Singur”, etc.).
SK-6... SK-9-Superconștiința este ceea ce înțelepții din toate timpurile și popoarele au crezut sub numele lui Dumnezeu. Singura diferență este că Dumnezeu este un simbol religios al credinței, iar oamenii adevărați au natura sa doar în potența evolutivă, dar astăzi am creat o adevărată metodă științifică SC de trezire în fiecare persoană a naturii sale adevărate, ascunse în secret în sine. omul-Dumnezeu. Și am fost inspirat să creez metoda SC de către primii oameni-Dumnezeu: Orius, Rama, Lao Tzu, Buddha, Isus, Bodhidharma, Mohammed, Sergius din Radonezh, Serafim din Sarov, Vivekananda - a căror viață a trecut în fața a mii de oameni. care au mărturisit cu adevărat superputeri divine și miracole ale naturii omului-Dumnezeu.
Așadar, cu credință absolută în superputerile noastre spirituale adormite ale luminii, începem să le trezim și să le dezvoltăm. Eu, Învățătorul tău, cu adevărat îți spun că poți să o faci, pentru că tu ești acel alt lucru și veșnic pe care noi îl numim Dumnezeu-Omul. Adevărata natură a lui Dumnezeu. Tu și Dumnezeu sunteți una! Poți face totul! Muncă și credință! Și nimic nu este imposibil pentru tine. Credem că ceea ce ți se pare imposibil astăzi și mintea ta azi nu îl acceptă și nu îl consideră posibil, mâine va deveni acceptabil și posibil pentru tine personal.
Dragi elevi mei! Să pornim la drum! Suntem primul popor sacru al Rusiei, prin urmare mie, un om de știință rus, Dumnezeu mi-a dat această metodă SC, această mult așteptată Religie Rusă, despre care vorbeau toate textele sacre antice, ca o nouă religie salvatoare a lumii care va veni. tuturor popoarelor lumii în anul 2000 tocmai din Țara primordială a Rusiei. Ți-am adus Lumină, Adevăr, Protecție și Mântuire! Cu credință și speranță, să urmăm Calea indicată nouă de Dumnezeu! Adevărat vă spun că cine nu merge cu mine va regreta de trei ori amar... Eu sunt Ultimul Testament al Strămoșilor și nu va mai fi nimeni altcineva! Timpul istoriei își încheie rândul. A venit anul 2000, ultimul an al marii alegeri și schimbări a tragicului sfârșit al Istoriei. Urmează legile morale ale conștiinței și minții tale, fă bine în fapte, cuvinte și gânduri ale lui Z-J, iartă-ți dușmanii, crede că acesta va fi cel mai bun [[430 JJ seam Religia rusă este cea mai veche religie primară,
cel mai bun dintre toate, prima și ultima dată a Istoriei. Acesta este ultimul din tragedia spirituală sacră a Religiei Mondiale. Metoda SC este principala axă mecanică a religiei ruse, deoarece victoria asupra sinelui

este prima și cea mai dificilă victorie spirituală a unei persoane, dar această victorie este singura cu adevărat salvatoare ...
Noi, singurii moștenitori spirituali, vedici și genetici ai Rus-Urov-Arienilor, suntem cei care vom conduce întreaga umanitate înainte, către Adevăr, Lumină și Fericire, pe Calea Cosmică a ideii sacre rusești.
Suntem ruși, mintea pământească a lui Dumnezeu, chemăm toate popoarele sub steagurile noastre strălucitoare!
Ne vom începe Calea către Superconștiința SC nemuritoare treptat și din lucruri mărunte. Prin urmare, pregătindu-ne ideologic și teoretic, citind și stăpânind paginile anterioare, noi
Să trecem la exerciții practice specifice și să începem cu dezvoltarea SC-psihofiziologiei actului ideomotor.
SC-exercițiu 1. Scopul este de a vedea și simți cea mai simplă manifestare a SC în psihofiziologia actului ideomotor. Luați un fir de 20-30 cm lungime și faceți un pendul de antrenament legând o mărgele de chihlimbar la capăt. Apoi luați orice foaie goală de hârtie și desenați un cerc pe ea, împărțit în patru sectoare de două linii care se intersectează în unghi drept, așa cum se arată
pe poza.
Luați capătul liber al șirului pendulului între degetul mare și arătătorul mâinii drepte și puneți mâna pe masă, astfel încât mărgeaua pendulului să fie direct deasupra centrului cercului (așa cum se arată în figură.
Calmează-te, concentrează-ți constant atenția (fără a fi distras nicăieri) asupra mărgelei și imaginează-ți o imagine mentală a mărgelei care se balansează în sensul acelor de ceasornic peste cercul desenat pe foaie. Doriți ca mărgea să se miște singură, automat (involuntar, ideomotor) începe să facă mișcarea intenționată într-un cerc, menținând tot timpul o stare de necugetare neutră. Conștiința, așa cum ar fi, este goală, un observator terț neutru, care așteaptă ca mărgele să înceapă să facă mișcările circulare planificate...
După 1-5 secunde, pendulul va începe cu adevărat să facă mișcări ideomotorii circulare, la început mici și neclare, iar apoi imediat mișcări circulare evidente pe care le aveți în vedere.
Calmează pendulul cu mâna stângă, închide ochii timp de 15-20 de secunde și dă cu voce tare o autocomandă: ♦Pendulul a început o rotație circulară! Din ce în ce mai clar!* Apoi formulează mental „conștiință – imagine – dorință” mișcare ideomotorie de început a vârfurilor degetelor ținând firul pendulului, [1*31 JJ
rundă. Simțiți fizic aceste mișcări ideomotorii de rotație inițial subtile ale vârfurilor degetelor... Amintiți-vă aceste senzații și această stare de conștiință non-verbală sub forma unei „dorințe-imagine”... Și acum deschideți ochii și văzând, poate nu chiar rotirea clară a pendulului, „imagine-dorință” aduc mișcarea SC-ideomotorie a pendulului la o exprimare clară și clară.
Și acum, prin antrenament în 5-10 secunde, reușește ca pendulul SC-ideomotor să se miște clar spre dreapta, adică să îl miște ideomotor cu eforturi ritmice clar spre dreapta în timp cu balansul început.
Opriți pendulul și efectuați mișcarea ideomotorie a pendulului de-a lungul liniei de la dvs. la tine. Observați-vă senzațiile și starea de conștiință non-verbală. Închideți ochii timp de 3-5 secunde și amintiți-vă de această stare de luminozitate veselă și armonie a spiritului... Vă felicit, ați atins pentru prima dată SC-Superconștiința divină! Spune cu voce tare: „Da! O pot face! L-am stăpânit! De acum înainte, am crezut absolut în mine și în metoda CK! Acum știu sigur că voi reuși! Munca, munca si munca! Înainte și mai departe pentru a dezvălui superputerile creierului meu! De acum înainte, împreună cu cei mai buni oameni de pe planetă, împreună cu sute de milioane de oameni SC strălucitori din punct

de vedere spiritual, am devenit un student și un adept al Marelui Învățător!”
Deci, ți-ai dovedit că ești capabil să stăpânești metoda SC, ți-ai plasat în creier un cod de program pentru succes în dezvăluirea superputerilor tale spirituale. Și acum câteva observații teoretice despre antrenamentul ideomotor SC.
Eficacitatea antrenamentului SC-ideomotor depinde parțial de caracteristicile psihologice ale persoanei implicate în metoda SC.În funcție de modalitățile de orientare în spațiu, toți oamenii pot fi împărțiți în două tipuri: vizuale și motorii. Pentru persoanele de primul tip, reperele vizuale sunt importante, iar pentru al doilea, senzațiile musculare și simțul direcției gravitației. Oamenii de primul tip (puncte de referință vizuale), în timp ce realizează mental acțiuni în spațiu, se bazează în principal pe reprezentări vizuale interne. Iar oamenii de al doilea tip (senzații musculare), atunci când efectuează mental acțiuni în spațiu, se bazează pe propriul motor
memoria și secvența principalelor scheletice interne-we-
senzații de mișcare cervicale.
SC-exercițiul 2. Scopul este de a face cunoștință cu senzațiile SC-1 preliminare.
1. Stai confortabil, pune-ti mainile pe masa (daca nu este masa, atunci pe solduri) cu palmele in sus. Oferă-ți o auto-ordine mentală clar șoptită: „Degetele se strâng lin într-un pumn!” Fix
mental începutul contracției ideomotorie (automate) a degetelor, imaginându-ți (cât de bine poți) și dorindu-și ca degetele-L ---- Cs să înceapă să se strângă în pumn. În momentul inițial,
[[432JJ tiya poate fi ajutat printr-un mic efort de voință. Când degetele au început să se contracte automat, amintiți-vă toate aceste senzații: în degete, în mână ... în corp, în minte ... Când degetele se închid într-un pumn, dați o auto-ordine astfel încât să se deschidă lin . Amintește-ți starea ta psihologică și toate senzațiile, astfel încât să le poți apela mai repede dacă vrei. Repetați acest exercițiu SC de 5-10 ori.
2. A doua sarcină. Așezați-vă confortabil pe un scaun și puneți ambele mâini pe coapse, cu palmele în jos, cu degetele ușor îndoite într-un pumn. Acum îndreptați-vă degetele arătătoare și lăsați-le să atingă coapsa cu o pernă mică. Concentrează-ți atenția pe degetul arătător stâng și fă-l ideomotor să se ridice deasupra coapsei, iar apoi ideomotor să coboare. Repetați aceeași sarcină pe degetul arătător drept, apoi repetați această sarcină pe toate degetele pe rând.
3. Așezați-vă pe ceva înalt (scaun, masă), astfel încât picioarele să atârnă liber și să nu atingă podeaua. Îndreptați-vă spatele și puneți ambele mâini cu palmele în sus pe coapse. Concentrați-vă și obțineți flexia ideomotorie a cotului la mâna stângă până când atinge degetele de umăr. Apoi ideomotor îndreptați brațul stâng în poziția de pornire. Faceți acest exercițiu pe mâna dreaptă, apoi pe ambele mâini în același timp. Apoi pe picioare: ideomotor îndreptați ușor piciorul stâng (nu complet, dar pentru a-l face ușor și confortabil; acest lucru este important), iar apoi ideomotor întoarceți-l ușor în poziția inițială. Repetați sarcina pe celălalt picior.
Făcând aceste exerciții, învață să gândești fără cuvinte și controale. folosește-ți senzațiile și mișcările direct în modul psihicului activ al creierului stâng și drept. Această conștiință extinsă cu activitate simultană crescută a tuturor structurilor creierului este SC-1-Superconștiința. Asigurați-vă că atunci când faceți aceste exerciții pregătitoare, capul este întotdeauna surprinzător de clar, iar starea de spirit este excelentă. Amintiți-vă de această uimitoare claritate a conștiinței, ușurință în întregul corp și dispoziție veselă. Acum să trecem la exerciții SC mai complexe.

4. Tehnica SK-1-Superconștiința în picioare. Elevul, nerelaxându-se și menținând lejeritatea în corp, stă drept. Picioarele și picioarele sunt împreună, brațele atârnă liber de-a lungul corpului. Ar trebui să te ridici cu degetele de la picioare și apoi, lăsând corpul întins vertical, să cobori ușor spatele pe picioare, fixând o privire necugetă, neclintită, dispersată timp de șapte secunde „nicăieri” drept în fața ta, chiar deasupra liniei ochilor. . Mai departe, elevul numără mental până la „7” și la numărul de cod „7” închide ochii și intră în SC preliminar prin metoda relaxării psihofizice instantanee și deliberat (cât mai automat posibil) ideomotor ușor oscilator auto-swinging înapoi și înainte cu tot corpul. Adică, cu numărul „7” trebuie să-ți dai drumul
corpul și balansează intenționat ușor înainte, apoi balansează ușor înapoi, apoi din nou înainte, etc. Se pare că forța ideomotorie în sine a împins și leagănă ușor elevul „înainte și înapoi”. Trebuie să încerc cât mai puțin posibil
pentru a interveni în acest proces ideomotor (automat), iar dacă se balansează puțin înainte sau înapoi și echilibrul este perturbat de amenințarea căderii, atunci trebuie să faceți un pas până unde s-a balansat puternic pentru a nu cădea. La primele antrenamente, trebuie să vă asigurați că picioarele sunt întotdeauna împreună.
Deci, după ce se stabilește modul de balansare ideomotor (automat), elevul își dă o comandă mentală: „Ușurință și imponderabilitate! Brațele automat, de la sine, încep să se separe ușor de corp și plutesc în sus - înainte - în lateral! După această autocomandă, elevul, printr-un ușor efort volițional al imaginii-dorință, face ca mâinile sale să înceapă încet mișcarea de „ascensiune” până când ambele mâini sunt cât mai automat ridicate la nivelul pieptului, depărtate la lățimea umerilor, ușor îndoit la coate, palmele în jos. Apoi elevul intră lin în SC-1 prin metoda efortului volitiv mental fără cuvinte, cu dorința ca mâinile din fața pieptului, distanțate la lățimea umerilor, să înceapă ca automat (ideomotor) lin.
se deplasează la nivelul pieptului, cu palmele în jos, unul spre celălalt până se ating. De îndată ce mâinile încep să se miște lin și automat una spre alta, acesta este CK-1. De îndată ce mâinile se ating, elevul își dă o comandă mentală „3”, deschide ochii, își aruncă mâinile în jos și iese din SC-1 cu o senzație plăcută (uneori vesela) de lejeritate și prospețime.
SC-exercițiul 3. Tehnica sezutului. Elevul, fără să se relaxeze și să păstreze lejeritatea în corp, se așează pe un scaun și se îndepărtează de spătarul scaunului pentru a nu-l atinge. Apoi își îndreaptă trunchiul astfel încât partea din spate a capului și a coloanei vertebrale să fie într-o linie verticală dreaptă. În acest caz, brațele, ușor îndoite la coate, sunt așezate pe șolduri cu palmele în jos. În plus, imaginându-vă ușor și lipsit de greutate (gata, ca un balon, doar să „plutiți” de pe scaun), ar trebui să vă fixați o privire dispersată fără gânduri, fără să clipească timp de șapte secunde, „spre nicăieri”, drept înainte, chiar deasupra liniei ochilor. , numărați mental până la „7”. La codul „7” închideți ochii și introduceți SC preliminar, dând o auto-ordine mintală grea: „Lejeritate și imponderabilitate! Mâinile îmi părăsesc automat șoldurile și încep să plutească în sus!” După această autocomandă, elevul, cu un ușor efort volițional, își forțează mâinile să înceapă o mișcare lentă „plutitoare” în sus până când ambele mâini sunt cât mai ideomotor (mai automat) ridicate la nivelul pieptului, ușor depărtați la lățimea umerilor. îndoite la coate, palmele în jos... Apoi elevul intră lin în SC-1 prin metoda efortului volițional mental fără cuvinte, cu dorința ca mâinile așezate în fața pieptului, distanțate la lățimea umerilor, să înceapă să se miște cât mai automat (ideomotor) cât mai lin posibil la nivelul pieptului. , cu palmele în jos, unul spre celălalt până se ating. De îndată ce mâinile încep

Nautul se misca lin si automat unul catre celalalt, acesta este SK-1. De îndată ce mâinile se ating, studentul [[434JI îi dă însuși cefe-ului comanda mentală „3”, deschide ochii,
își aruncă mâinile în jos și iese din SK-1 cu o senzație plăcută (uneori vesela), lejeritate și prospețime.
SC-exercițiul 4. Tehnica minciunii. Elevul stă întins pe o canapea sau covor pe podea, cu mâinile palmele în jos liber de-a lungul corpului, cu capul drept și fără pernă, picioarele libere. Imaginându-vă ușor și lipsit de greutate (gata, ca un balon, doar să „plutiți” în sus), ar trebui să îndreptați o privire necugetă, neclintită, dispersată în sus timp de șapte secunde, „spre nicăieri”, chiar deasupra liniei ochilor, numără mental până la șapte. La codul „7” închideți ochii și introduceți SC preliminar, dând o auto-ordine mintală grea: „Lejeritate și imponderabilitate! Brațele mele se desprind automat și încep să plutească în sus!” După această autocomandă, elevul, cu un ușor efort volițional, își forțează mâinile (de pe umeri) să înceapă o mișcare lentă „plutitoare” în sus până când ambele mâini sunt, cât mai ideomotor (mai automat) posibil, ridicate perpendicular pe corp deasupra pieptului, depărtat la lățimea umerilor, drept în coate și palme de-a lungul corpului până la picioare. Apoi elevul intră lin în SC-1 prin metoda efortului volițional mental fără cuvinte, cu dorința ca mâinile din fața pieptului, distanțate la lățimea umerilor, să înceapă să se miște cât mai automat (ideomotor) cât mai lin posibil la nivelul pieptului spre unul pe altul până se ating. De îndată ce mâinile încep să se miște lin și automat una spre alta, acesta este CK-1. De îndată ce mâinile se ating, elevul își dă o comandă mentală „3”, deschide ochii, coboară mâinile în jos și iese din SC-1 cu o senzație plăcută (uneori euforică) de lejeritate și prospețime, cu capul limpede, excelent. sănătate și dispoziție.
Când se lucrează la psihotehnica inițială SC-1 în poziții în picioare, șezut și culcat, ar trebui să se antreneze în camere cu aer proaspăt (bine ventilate) și pe stomacul gol. Cel mai bun din toate - imediat după trezire dimineața. Etapa inițială a antrenamentului durează, de obicei, nu mai mult de trei minute, dacă vă treziți dimineața și deschideți ochii, faceți imediat SC-1 culcat, apoi așezați-vă pe pat și faceți SC-1 stând, apoi ridicați-vă și faceți SC-1 în picioare, și abia apoi face orice alte lucruri. Puteți face antrenament pentru a stăpâni SC-1 înainte de a adormi seara, dar mai întâi stând în picioare, apoi stând și terminând culcat.
Experiența pe termen lung a studenților din majoritatea țărilor lumii folosind metoda SC a arătat că SC-1 inițial conform metodei propuse mai sus este stăpânit de majoritatea absolută a celor implicați deja în prima lecție în câteva secunde. În ceea ce privește viteza de auto-învățare, auto-training de înaltă calitate nu este metoda SC. a avut și nu va avea niciodată egali, deoarece toate celelalte sisteme de autoreglare necesită multe zile și uneori multe luni de pregătire.
Învățarea metodei SC cu ajutorul unui profesor în cursurile noastre durează 5 secunde (!) și se realizează folosind o psihotehnică diferită, și mai simplă, cu o garanție de 100% a stăpânirii de înaltă calitate de către toată lumea, fără excepție, indiferent de vârstă, personal. abilități, nivel de educație și inteligență. |l*35J|
Simplitatea și accesibilitatea SK-1, pe care le-am demonstrat miilor de specialiști în 1984 în orașele Kiev, Moscova, Rostov-pe-Don, Krasnodar, Makhachkala, Leningrad, Minsk, Tallinn, Riga, Chișinău și alte orașe, stârneşte încântare în rândul celor implicaţi. Testarea SC-1 a fost foarte reușită. Deja în 1985, acest nou tip de autoreglementare a cucerit toate republicile fostei URSS și, după un an de teste, a primit sprijinul Academiei de Științe a URSS, unde noua metodă a fost studiată și aprobată oficial de Institutul de Cercetare. de Fiziologie Umană a Academiei de

Științe a URSS sub supravegherea științifică a Acad. P. K. Anokhin (laboratorul prof. A. N. Medelanovskiy).
Următoarele exerciții SC 5, 6, 7 sunt concepute pentru a vă dezvolta și consolida capacitatea de a intra și de a ieși din SC-1-Superconștiință la numerele de cod „7” și „3”. La codul pronunțat mental „șapte”, trebuie să înveți să intri instantaneu automat în SC-1-Superconștiință, iar la codul mental de comandă „trei” trebuie să înveți să ieși automat instantaneu din modul SC-1-Superconștiință.
SC-exercițiul 5. Tehnica auto-SC-1 în picioare. Elevul stă drept, cu brațele de-a lungul corpului, picioarele împreună și cu o privire panoramică goală fixează spațiul din fața lui. Pronunță mental codul de comandă „7” și intră automat în SC-1, apoi iese din SC-1 pe codul de comandă „3”. Faceți exercițiul de 5 ori.
SC-exercițiul 6. Auto-SC-1 Tehnica ședinței. student cu direct
stă cu corpul pe un scaun și își pune mâinile atingându-se cu palmele în jos în fața pieptului. Cu o privire panoramică goală, fixează spațiul din fața lui. Pronunță mental codul-comandă „7” și intră automat în SC-1 (prin diluare ideomotorie și adunând mâinile împreună în fața pieptului, trebuie să te convingi de calitatea SC-1). Apoi elevul dă un cod mental de comandă „3” și părăsește SC-1. Faceți exercițiul de 10 ori.
SC-exercițiul 7. Tehnica auto-SC-1 culcat. Elevul stă întins pe o canapea sau pe un covor pe podea, cu brațele libere de-a lungul corpului. Cu o privire panoramică goală, elevul fixează spațiul din fața lui, apoi dă mental comanda cod „7” și intră automat în SC-1, și iese din SC-1 la comanda-cod „3”. Faceți exercițiul de 5 ori.
SC-exercițiul 8. Poziția în picioare. Stați drept, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, brațele atârnând liber de-a lungul corpului. Fixează-ți ochii, comandă mentală „șapte”! Închideți ochii și introduceți automat SK-1. Obțineți controlul „apariției” și mișcării mâinilor în sus, aprofundând astfel SC meditativ-ideomotor. Mai departe, continuând cu „eu”-ul tău interior să urmărești imponderabilitate și netezimea mișcărilor SC, începe să-ți întorci ușor și încet (ideomotor) capul la stânga, apoi la dreapta. Apoi prin
a se antrena in intoarcerea spre stanga corpului, in acelasi timp ideomotor, in cerc, rearanjand ambele picioare. Apoi, menținându-vă cu atenție în modul SK-1-Superconștient, încercați să [L436JI] să-ți falsificați mișcările, adăugați o slăbiciune completă
și imponderabilitate. Totul se face fără probleme, în transă, de parcă ai fi și te miști în imponderabilitate cosmică. Dacă dintr-o dată ați sărit accidental din SC, atunci este în regulă, începeți tot exercițiul din nou.
După ce ați atins o transă liberă completă și o libertate completă a oricăror mișcări netede, vă veți întări posesia inițială a SC-1-Superconștiinței, pe care o vom folosi în curând pentru a realiza adevărate minuni. Așadar, trecând fără probleme în SC-1, dai auto-ordine „trei” și ieși din SC cu sănătate bună și dispoziție excelentă.
SC-exercițiu 9. Scopul este de a stăpâni SC-1 dinamic într-o mișcare complexă. Porniți muzica de dans lină și plăcută. Stai drept, comandă mental „șapte”, închide ochii și intră automat în Superconștiința SK-1. Nu trebuie să urmați alte tehnici de antrenament. De acum înainte, în orice poziție, este suficient să vrei să intri în SC-1, dai comanda „șapte” și te regăsești instantaneu într-un SC-1 uimitor, fără greutate, bine controlat. Acum începe să dansezi, încet și lin, pe ritmul muzicii, efectuând diverse mișcări complexe cu brațele, picioarele, capul, trunchiul. Pune-ți pe față un zâmbet blând, amabil și entuziast. Dansează sincer, din inimă, timp de 30-40 de minute. Observați apariția energiei în voi, care se manifestă ca un fenomen de întinerire și o îmbunătățire bruscă a sănătății și bunăstării, chiar și în timpul primului exercițiu de dans. Și după 5-10 antrenamente zilnice, de 2-3 ori pe zi, te vei

vindeca complet de orice boală, dacă ți-a fost rău de ceva. Secretul este că în SC-1, automat, creierul și mecanismele biologice de autoreglare și autocorecție cresc dramatic. Dansul SK este un exercițiu dificil, așa că este strict interzis să îl faci singur. Cineva din rude sau prieteni ar trebui să vă asigure. Acest exercițiu este absolut sigur, dar poate crea condiții pentru adâncirea automată a transei și apariția spontană a SC-2-Superconștiinței, care se va manifesta în diverse viziuni și fenomene. Și sarcina noastră este să abordăm treptat dezvoltarea SC-2, cu capacitatea de a menține controlul complet asupra propriului psihic și fiziologie, precum și asupra situației externe din jurul tău. Deci, după ce dansați 30-40 de minute, dați comanda „trei” și ieșiți din SC-1. Ai voie să dansezi și să transezi: să plângi, să râzi, să spui orice, să cânți. Dar dacă prietenul tău, căruia i-ai cerut să te urmărească, descoperă brusc că te grăbești să fugi din cameră, sau deodată începi să înjuri, să țipi, ești foarte obosit, dansezi tot timpul, sau altceva este neprevăzut și rău, atunci prietenul tău ar trebui să te oprească imediat și să te trezească dacă te-ai găsit deja accidental într-un SC adânc. Așadar, singura dificultate cu acest exercițiu este posibilitatea de a intra într-un SC profund, pe care încă nu l-ați studiat, motiv pentru care aveți nevoie de un prieten pentru plasă de siguranță. Exercițiul se efectuează de 2 ori pe zi, dimineața și seara, timp de 30-40 de minute, 5-7 zile.

SC-exercițiul 10. Stăpânirea psihotehnicii clasice a SC-1 se termină cu capacitatea încrezătoare cu ochii deschiși de a intra instantaneu în SC-1 în orice situație dificilă, cu doar un efort instantaneu de voință, și trebuie să înveți să intri în SC-1 într-un astfel de exercițiu. un mod în care în exterior este complet invizibil și totul ar părea destul de natural. SC-1 se manifestă ca un sentiment de ușurință (uneori imponderabilitate), concentrare constantă și calm intelectual, sensibilitate și viteză de răspuns crescute, coordonare crescută, memorie bună, forță fizică și rezistență crescute, lipsă de frică și încredere în sine euforică.
SK-1 devine un fundal tehnic pentru student, pe care poate fi desfășurată cu succes orice activitate: producție, sport, studiu etc. SK-1 este de o valoare deosebită ca un fundal tehnic minunat pe baza căruia este posibil să se dezvolte orice abilități și abilități de utilizare a auto-antrenamentului și autoreglementării pe care le vom continua în capitolul următor. Între timp, exersează în diverse ipostaze nemișcate, în mișcare, în orice lucrare etc., capacitatea de a intra în SC-1-Superconștiință automat și instantaneu, de îndată ce dorești și dai mental ordinul de sine „șapte”, precum și capacitatea de a menține modul CK-1-Superconștiință făcând ceva în el, precum și capacitatea de a ieși instantaneu și automat din modul CK-1-Superconștiință de îndată ce doriți și de a vă oferi codul de auto-ordine "Trei". Acest exercițiu trebuie făcut de 50-100 de ori în diferite situații, diferite posturi, diferite mișcări, diferite activități.
La început, la intrarea în SC-1-Superconștiența, se poate adăuga încă o comandă mentală „Intră!” la auto-ordinea codului „șapte”. atunci când lucrați în modul SC-1-Superconștiință, dați o comandă mentală preliminară „Lucrez!” La ieșirea din modul SC-1-Superconștiință, comanda „Exit!” poate fi adăugată la auto-ordinea codului „trei”
La un curs de trei zile la Sankt Petersburg, îi învăț personal pe toți cei care doresc o heterohipnotehnologie puțin diferită tehnica de intrare în SC-1-Superconștiință, tehnica de lucru în ea, tehnica ieșirii din ea și tehnica dezvoltării diverselor Superputeri SC-1: radiestezie, SC-medicină, SC-pedagogie, SC-sport, SC-creativitate, etc. Deci, dacă apar întrebări teoretice sau practice, atunci nu refuz nimănui o întâlnire personală, consultație și antrenament personal. Prin urmare, vino la

mine, sau sună, sau scrie o scrisoare, sau invită-mă în orașul tău, în țara ta.
Adresa centrului meu de formare unde mă consult personal și
Eu predau:
191186, Sankt Petersburg, st. Malaya Morskaya, 9, ap. 34.
V. M. Kandyba
438]J Telefon de contact: (812) 318-11-98
Pentru cei care doresc să studieze în lipsă, trimitem literatură educațională suplimentară. Metoda SC necesită cunoașterea tuturor cărților mele, inclusiv cărți de istorie, filozofie, religie, psihologie, hipnoză, medicină, pedagogie etc.
Costul unei consultații la centru este de 10 ruble, iar costul unui curs de trei zile este de 30 de ruble. Deci, după cum puteți vedea, prețurile sunt accesibile. Pentru pensionari, bolnavi, studenți, săraci - consultațiile și educația sunt preferențiale și gratuite.

7. VOINTA SI TEHNICA AUTOCOMANDEI

Nevoile, interesele și alte fenomene mentale (credințe, opinii, idei) care se formează în procesul implementării lor ne încurajează să fim activi. Totuși, nici nevoile, nici interesele, luate separat, nu sunt singurii reglementatori ai vieții și activităților oamenilor. Omul ca ființă socială, spre deosebire de animale, are conștiință și voință, care joacă rolul de regulatori sociali ai comportamentului și activității. Cu ajutorul conștiinței și voinței, o persoană își controlează toate acțiunile, faptele, gândurile, emoțiile și dorințele.
În literatura psihologică, termenul „voință” se referă de obicei la acea latură a activității mentale a unei persoane, care se exprimă în scopul conștient și premeditarea acțiunilor care necesită utilizarea eforturilor interne. Un scop conștient determină natura întregii activități a individului, acțiunile, faptele și comportamentul acestuia.
S. L. Rubinshtein a considerat acțiunea volițională ca rezultat al unei activități conștiente și intenționate a personalității umane. „O acțiune volițională”, scrie el, „este în cele din urmă o acțiune conștientă, intenționată, prin intermediul căreia o persoană realizează un scop planificat, subordonându-și impulsurile controlului conștient și schimbând realitatea înconjurătoare în conformitate cu planul său. Acțiunea de voință este o acțiune specific umană prin care o persoană schimbă în mod conștient lumea.
A. V. Shmakov, pe baza prevederilor teoriei reflecției, definește voința ca „o formă activ-personală de reflectare a realității, care se autoreglează în mod conștient și se manifestă ca un efort de voință în acțiuni, acțiuni și activități diverse.” El consideră că „originile voinței ca formă eficientă și foarte dezvoltată de reflectare a realității sunt nevoile materiale și spirituale, care la rândul lor sunt determinate de viața socială a societății”.
În mod evident, ar fi corect să considerăm voința ca un proces integrat complex la care participă nu una, ci mai multe componente mentale interconectate. În cursul formării voinței are loc integrarea funcțiilor mentale inferioare de către cele superioare. Cu alte cuvinte, activitatea voluntară (voința) este indisolubil legată de involuntară și se bazează pe aceasta.
Analizând diversele forme ale activității umane, putem distinge trei tipuri principale ale acesteia: involuntară, experimental-automată și arbitrară (volițională).
Primul tip include activitatea înnăscută, programată genetic (respirația, circulația sângelui, digestia, excreția, strănutul, tusea, vărsăturile, clipirea etc.). La experimental-automate, sau mixte, - acțiuni conștiente care au apărut pe baza experienței personale a individului, dar sunt efectuate automat (aproape toate tipurile de acte de mișcare învățate, stereotipe și acele acțiuni în care există atât un automat, cât și un

componentă volitivă slab perceptibilă). Al treilea tip include toată activitatea umană conștientă, volitivă, inclusiv procese mentale precum percepția activă (voluntară), memorarea, imaginația, atenția, gândirea creativă etc.
Studiind bazele neurofiziologice ale tuturor celor trei tipuri numite, se pot găsi puncte de plecare care ne permit să ne apropiem de înțelegerea procesului volițional. În acest scop, am analizat două tipuri opuse de activitate: involuntară și volitivă.
Apoi, comparând acestea din urmă, au încercat să găsească componentele neurofiziologice compozite care determină
diferența lor.
O analiză a activităților involuntare arată că componentele neurofiziologice ale acestora sunt: 1) stimul necondiționat sau semnal primar condiționat, 2) calea aferentă de transmitere a impulsului, 3) centrul subcortical al creierului și reprezentarea sa corticală, 4) calea efectoră de transmitere a comenzii către organele executive, 5) veriga finală a reflexului (o manifestare externă a unui act de activitate involuntară), 6) rezultatul (plăcerea, oportunitatea, utilitatea).
Studiul activităților arbitrare arată că orice act volițional conține toate acele legături și componente care sunt prezente în actele de acțiuni involuntare. Diferența dintre ele constă în faptul că un act volițional poate fi cauzat nu numai de un semnal primar necondiționat, condiționat, ci și de un al doilea stimul de semnal condiționat și, de asemenea, că are încă unul - o componentă suplimentară, centrală sau corticală. În general, îl vom desemna drept cel mai înalt regulator cortical. În lista de componente ale unui act involuntar de activitate menționată mai sus, acesta ocupă un loc între a treia și a patra componente, adică chiar în centrul lanțului unui proces neurofiziologic complex. Este componenta centrală a oricărui proces volitiv și, la figurat vorbind, îi determină soarta, hotărând „a fi sau a nu fi” acesta din urmă. În același timp, nu este absolut gratuit, dar este strâns legat de alte legături din acest complex
proces și depinde de ele.
r,—4S Pentru a înţelege mai bine această dependenţă, să analizăm
[JL44OJJ] mai multe variante ale realizării procesului volitiv. În ka
Ca o ilustrare, să luăm cel mai simplu exemplu - actul reflex protector al strănutului.
Un stimul mecanic sau chimic acționează asupra mucoasei nazale: din zona receptorului are loc un flux ascendent de impulsuri către legătura centrală a reflexului necondiționat, în special către medula oblongata. După evaluarea și verificarea adecvării stimulului, se trimite o comandă de la centrul nervos al medulei oblongate de-a lungul căilor motorii către organele executive - grupele musculare corespunzătoare. Există un act natural de strănut. Acest lucru elimină iritantul și, prin urmare, obține rezultatul dorit. Dar în acest caz, întreg acest proces complex a avut loc într-un mod reflex necondiționat, fără participarea voinței unei persoane.
Să încercăm să traducem un act involuntar de activitate într-un act arbitrar (volitiv). Să luăm aceeași situație inițială, dar în momentul în care apare o dorință firească de a strănuta, vom da urgent comanda ♦ nu poți strănuta! În acest caz, o persoană îl apucă de nas, îl freacă sau îl strânge puternic, adică creează artificial un al doilea stimul, mai puternic (dureros) și suprimă reflexul necondiționat. Astfel, el traduce un act involuntar de activitate într-unul arbitrar.
În acest caz, o legătură suplimentară este inclusă în actul reflex complex - regulatorul cortical superior, al cărui rol principal în această situație este de netăgăduit.
Să schimbăm puțin situația. În absența unui stimul natural (necondiționat), dăm comanda „strănut!”. Un copil de trei ani, de

exemplu, nu o poate finaliza deloc fără o pregătire prealabilă. Un adult va reproduce artificial actul de strănut. Dar numai artificial, nefiresc. Cert este că noi, dorind să efectuăm cu forța un act volitiv, excludem din el acele legături naturale fără de care nu poate avea loc cu adevărat.
Această concluzie se aplică în mod egal tuturor celorlalte tipuri de proces volițional și servește drept o altă dovadă că toate tipurile de activitate umană sunt determinate de influențele mediului.
Următoarea versiune a implementării procesului volitiv poate servi ca exemplu al procesului neurofiziologic complex care stă la baza oricărei activități umane volitive, intenționate și conștiente. În cazul în care nu există dorința naturală de a strănuta, reproducem actul strănutului în mod artificial, incluzând doar stimulul însuși în lanțul procesului volitiv: tutun, piper sau altă substanță iritante. În acest caz, nici extern, nici în structura sa neurofiziologică, acest act volitiv diferă de unul involuntar. Diferență
constă în faptul că am inclus o legătură corticală suplimentară în ea, iar apoi cu ajutorul ei am creat un stimul artificial.
O analiză a altor tipuri de activitate volitivă, inclusiv rC = GC, forme ale acesteia precum viața socială, arată că toate JJ
Regulator cortical superior (conștiință)
O
Componenta stimulente (nevoi, interese, stimuli necondiționați și condiționati și alte stimulente)
Componenta inhibitorie (întărire negativă, frică, durere, inhibiție condiționată, saturație etc.)
M
Arbitrar (volitiv)
Eșecul schemei de succes
act de voință
au o bază comună, diferă doar prin aceea că stimulul poate fi nu numai necondiționat, ci și condiționat. Cel mai frecvent stimul de acest gen este cuvântul. Joacă același rol ca și stimulul necondiționat.
Astfel, un act volitiv are o structură funcțională foarte complexă, care include o serie de legături naturale. Am încercat să o prezentăm schematic (vezi fig.).
La baza triunghiului „se află” două procese (componente) reciproc opuse. Pe de o parte - excitație (componentă stimulativă), pe de altă parte - inhibare (componentă inhibitoare). În partea de sus a triunghiului se află cel mai înalt regulator cortical. Componenta de stimulare în condițiile activității mentale complexe a unei persoane include nevoia, interesul și alte forme de motivație, diverse tipuri de stimuli condiționati și necondiționați, adică toate acele stimulente biologice și sociale care stau la baza activității cu scop. Ele sunt cele care îi motivează pe oameni să fie activi.
Componenta inhibitoare este o combinație a tuturor acelor factori interni și externi care reduc sau inhibă direct sau indirect activitatea viguroasă a unei persoane în această situație particulară. Acestea includ sațietatea, frica, durerea, motivația competitivă etc. Frica și durerea, fiind factori activatori ai activității în unele condiții (activitate defensivă), devin inhibitoare în altele. Aici reglez
Funcția principală aparține componentei corticale.
În unele cazuri, o persoană are o dorință irezistibilă de a realiza ceva (componenta stimulativă), dar în același timp experimentează frică (componenta inhibitoare): există o ciocnire a două motive reciproc opuse. Re-
Rolul decisiv în astfel de situații revine celei de-a treia componente, regulatorul cortical, care determină soarta procesului volitiv. Când

componenta corticală este capabilă să suprime factorul inhibitor (teama), dă comanda organelor executive: „acționează!”.
Acesta este punctul de plecare al oricărei activități volitive. În caz contrar, procesul de inhibiție domină impulsul, iar regulatorul cortical suprimă dorința cu ordinul „ține-l!”.
Astfel, nu doar luarea deciziei de a acționa, ci și comanda „abține-te!” este un act de voință. Una și cealaltă acțiune sunt intenționate și asociate cu depășirea obstacolelor (în acest caz, cele interne).
Pentru a realiza o acțiune și pentru a se abține de la ea, o persoană trebuie, în egală măsură, să depună un anumit efort asupra sa. Gradul său variază. Acesta din urmă nu este altceva decât putere de voință.
O evaluare pozitivă a echipelor „acționează!” si "abtine!" este oportunitatea sa din punct de vedere biologic și social. Activitatea de succes (întărirea) contribuie la dezvoltarea și consolidarea procesului volitiv, iar eșecul îl încetinește. De exemplu, atunci când efortul volitiv al unui copil se termină cu eșec (și cu atât mai mult de mai multe ori la rând), acest lucru nu încurajează, ci, dimpotrivă, îi inhibă activitatea ulterioară. Îi este teamă că orice nouă încercare nu va avea succes. Prin urmare, eșecul întărește componenta inhibitorie, iar succesul dă încredere și încurajează noi activități.
Voința nu este un fenomen special independent de alte funcții mentale. Acesta este un sistem complex de funcții mentale inerente unei persoane, cu ajutorul căruia își realizează un scop prestabilit. Nu este o simplă manifestare a activității umane care vizează realizarea unei anumite nevoi, ci o activitate profund conștientă, exprimată în tensiune și concentrare a forțelor interioare ale individului.
În structura unui act volitiv complex se disting o serie de etape succesive: atracția, dorința, dorința, luarea deciziilor, execuția, evaluarea acțiunii volitive. Dar întrucât în literatura de specialitate nu există încă o distincție clară între conceptele de „dorință”, „dorință” și „dorință”, mulți autori disting doar trei etape principale ale procesului volitiv: stabilirea scopurilor, planificarea acțiunii (etapa discuției și lupta de motive) și execuție. Punctul de plecare al oricărui act volițional este atracția (starea asociată cu conștientizarea nevoii de ignorare a scopului, a cărei atingere va duce la satisfacerea acestuia). În schema noastră, aceasta este componenta stimulativă a procesului volitiv.
Baza atracției sunt nevoile, interesele și alte fenomene mentale care apar pe baza lor (ideale, principii, credințe). Ele sunt sursele oricărui act volițional și la o anumită etapă a dezvoltării lor formează o dorință (o stare asociată conștientizării scopului, dar nu și căilor care duc către acesta).
Trebuie remarcat faptul că nu orice dorință este un motiv pentru acțiune, baza unui act de voință. Dacă nu corespunde posibilităților reale, atunci dorim, dar nu acționăm. Dorințele, legate de posibilitatea atingerii scopului și cunoașterea mijloacelor adecvate, încurajează o persoană să fie activă și stau la baza unui act de voință. Se poate spune astfel că o dorință activă este indispensabilă.
nu este o condiție prealabilă pentru punerea în aplicare a unui act de voință. Aceasta
de obicei se transformă în dorința unei persoane (o stare asociată cu conștientizarea nevoilor, obiectivelor și mijloacelor, adică modalități de a o atinge). A dori înseamnă a ști pentru ce să lupți și cum să-l atingi.
„Dorința”, scrie S. L. Rubinshtein, „este o străduință nu pentru obiectul dorinței în sine, ci pentru stăpânirea lui, pentru atingerea unui scop. Există dorință acolo unde nu numai scopul în sine este de dorit, ci și acțiunea care conduce la acesta.

În stadiul dorinței, scopul pare clar și definit, intenția este categorică. Acțiunile și faptele în acest caz devin volitive, conștiente. Prin urmare, stabilirea unui scop este un aspect esențial al unui act de voință. Fără ea, activitățile planificate și obținerea anumitor rezultate sunt imposibile. Scopul mobilizează și concentrează toată activitatea mentală a unei persoane în jurul căutării mijloacelor și modalităților de a-l atinge.
Toate etapele acțiunii volitive enumerate mai sus alcătuiesc perioada de alegere a scopului și a mijloacelor. Stabilirea obiectivelor este adesea realizată în procesul unei lupte interne a motivelor datorită faptului că, în același timp, o persoană poate experimenta diferite, în plus, cele mai contradictorii, sentimente și nevoi. Și să acordați o preferință rezonabilă unuia dintre ei nu este atât de ușor. Acest proces contradictoriu este prezentat în diagramă sub forma a două forțe care concurează între ele (componentele stimulatoare și inhibitorii ale procesului volitiv). Lupta motivelor se încheie cu o decizie.
O persoană pune capăt îndoielilor și ezitărilor sale și se oprește la un obiectiv specific. Apoi alege modalități specifice de implementare. În această perioadă, conștiința este de o importanță decisivă.
În dinamica procesului volitiv, luarea deciziilor se încheie cu victoria unui motiv mai semnificativ sau care corespunde intereselor individului. Astfel, rezultatul luptei motivelor și adoptarea unei decizii sunt în mare măsură determinate de natura individului, de viziunea sa asupra lumii și de condițiile socio-istorice în care s-a dezvoltat și își desfășoară activitatea.
După ce a determinat scopul și a luat o decizie specifică, o persoană trece la etapa executivă a procesului volitiv. Aceasta este etapa cea mai esențială și responsabilă. Se realizează printr-unul sau altul tip de activitate. Și în această etapă o persoană se confruntă cel mai adesea cu cele mai semnificative dificultăți. Este nevoie de voință pentru a le depăși. Este alcătuit din trei componente principale: nevoia (motivul activității), exprimată în puterea de atracție (dorință, dorință); puterea procesului nervos; nivelul de dezvoltare al personalității, intelectul, conștiința acesteia. Astfel, voința este un fenomen dinamic, se modifică în funcție de grad
nici expresia componentelor sale constitutive.
Etapa finală a oricărui act volițional este aprecierea Cs a rezultatului activității. Rezultatul obtinut este comparat [1444JJ cu parametrii initiali si pe baza coincidentei acestora
sau discrepanțe, se face o concluzie despre utilitatea, valoarea sau inutilitatea acestui act volitiv. Atingerea scopului stabilit este însoțită de emoții pozitive, iar activitatea nereușită este însoțită de emoții negative.
Deci, din punctul nostru de vedere, arata structura unui proces volitiv complex. În practică, este important de știut că voința se formează și se hrănește în procesul de dezvoltare individuală a personalității. Și, prin urmare, atunci când se discută acest lucru, se referă, în primul rând, la personalitatea încă neformată, plastică a copilului.
La această vârstă, odată un efort volitiv, susținut de un rezultat pozitiv, lasă invariabil o urmă în mecanismele memoriei și servește drept cale bine bătută pentru curgerea mai ușoară a unui nou act volițional. Fiecare act ulterior conține elemente ale experienței de viață anterioare și capătă caracterul unui obicei. Repetarea frecventă a aceluiași tip de activitate formează un obicei. Un act volitiv repetat necesită mai puțin efort de forță mentală și este efectuat fără prea multă cheltuială de energie.
Astfel, prin repetiție, prin antrenamentul forțelor spirituale interne, are loc formarea proprietăților volitive ale individului: intenție, perseverență, perseverență, curaj, hotărâre.

Și acum câteva cuvinte despre tehnologia realizării voinței în metoda SC. În metoda SC, voința se manifestă în auto-ordine, psihotehnica autoprogramării și tehnologia autohipnozei.
Esența psihotehnologică a auto-comenzilor SC este de a influența gândurile și de a crea un mod de încredere în textul auto-comenzilor; impactul asupra emoțiilor și crearea nivelului dorit de energie; influența asupra imaginației și activarea canalului de percepție în formă vizuală cu scopul pătrunderii directe a imaginilor de autoinstruire în inconștient.
În auto-antrenamentul SC, autocomenzile sunt date SC. Prin urmare, ele sunt introduse în cea mai mare parte în Inconștient, iar după părăsirea SC, studentul le percepe ca o nevoie psihofiziologică insurmontabilă a propriului psihic și fiziologie.
Arta autoantrenamentului SC constă din șase etape psihofiziologice principale:
1) Instalare presugestivă.
2) Tehnica instantanee de intrare în SC-Superconștiință.
3) Tehnica autocomenzilor în Marea Britanie.
4) Tehnica de executare a programului în SC.
5) Tehnica formării unei atitudini post-sugestive.
6) Tehnica de ieșire din Marea Britanie.
Presugestia este o formare preliminară (înainte de începerea antrenamentului) a obiectivelor, conținutului și psihotehnologiei viitorului antrenament SC. Și post-sutgestia este formarea de obiective post-transă și L-psihofiziologie post-transă înainte de a părăsi SC pentru o anumită perioadă de performanță. [[445JJ
Tehnica de compilare a autocomenzilor și implementarea lor în SC reprezintă cel mai important element al instruirii SC.
Textul autocomenzilor, la început, trebuie întocmit în scris și memorat chiar înainte de începerea antrenamentului SC, pentru ca la intrarea în SC, să nu se gândească ce să spună acum, ci să cunoască clar fiecare cuvânt al auto-ordine.
Textul autocomenzilor este compus din cele mai scurte comenzi posibile în cheia afirmativă. De exemplu, un student dorește să-și întărească calitățile voliționale folosind metoda SC. Pentru a face acest lucru, el trebuie să formuleze clar o atitudine pre-sugestivă înainte de antrenamentul SC: „Am decis să-mi întăresc voința! Vreau să am o voință foarte puternică!” Apoi, după ce ați început antrenamentul și ați intrat în SC, ar trebui să vă comandați ferm la expirare: „Voința!” Apoi la următoarea expirare: „Voință puternică!” Urmează o comandă post-sugestivă: „După antrenament, voința mea se va întări foarte mult! De acum înainte, mă voi simți mereu ca o persoană super puternică! De acum înainte, am o voință de fier!” Apoi studentul părăsește SC și, ca urmare a mai multor astfel de antrenamente, începe să simtă că voința lui a fost mult întărită, ceea ce devine adesea vizibil chiar și în aspectul exterior al studentului. Elevul devine mai colectat și are o față „voință puternică” și o privire „voință puternică”.
Deci, comenzile de sine sunt compilate pe scurt, pronunțate mental pe o expirație nazală dură, iar dacă la începutul antrenamentului sunt pronunțate de mai multe ori, atunci pe măsură ce metoda SC este stăpânită, auto-ordinea este dată doar într-un cuvânt și numai o dată, iar acest cuvânt ar trebui să reflecte însăși esența scopului stabilit, fie că este vorba despre orice proprietăți mentale, fiziologice sau energetice.
Pentru o mai bună desfășurare a oricărei activități, de exemplu, sport, dans, desen, cântatul unui instrument muzical, interpretarea pe scenă, studiul, lucrul etc., înainte de a începe activitatea, trebuie să intrați în SC-1-Superconștiința, să rămâneți. timp de 10-15 secunde și fără a părăsi SC-1, faceți tot ce aveți nevoie. După încheierea activității, ar

trebui să efectuați din nou psihotehnica clasică de intrare în SC-1 și să rămâneți în modul SC-1-Superconștiință timp de 20-30 de secunde. Astfel, o sesiune SC-1 „înainte” și o sesiune SC-1 „după” ajută la îmbunătățirea, uneori foarte mult, a oricărei activități.
Citiți despre tehnica dezvoltării superputerilor cu ajutorul unor SC mai profunde în cartea mea „SC Auto-Training” (trei volume a câte 800 de pagini fiecare).
DRAGI PRIETENI!
Am dedicat mulți ani studiului metodelor de dezvoltare a abilităților extraordinare și de atingere a nemuririi.
Metoda SC pe care am creat-o întruchipează cele mai bune realizări ale științelor umane moderne.
Predau metoda SC la:
191186, Sankt Petersburg, st. Malaya Morskaya, 9, ap. 34. V. M. Kandybe.
Numărul meu de telefon pentru întrebări: (812) 312-29-09
Toată lumea este acceptată la cursuri, indiferent de educație, vârstă (este posibil de la vârsta de 5 ani), abilități personale etc. În programul de pregătire pentru metoda SC:
1. Predarea meserii de hipnotizator.
2. Predarea profesiei de psiholog.
3. Predarea elementelor de bază ale medicinei alternative.
4. Training in SC-autotraining.
5. Antrenament în superputeri neobișnuite: radiestezie, telepatie, viziune cu raze X, clarviziune, telekinezie, hipnoza puterii, arta vindecării, dezvoltarea spirituală și informațional-energetică, arta predicțiilor și profețiilor, tehnica creării unui corp nemuritor, etc.
Oricine poate suna, clarifica informații, se poate înscrie la o consultație sau un training.
Tuturor celor care au urmat cursurile li se eliberează trei diplome internaționale:
1. Psiholog-consultant.
2. Psiholog-hipnoterapeut.
3. Hipnotizator de cea mai înaltă categorie internațională.
Instruirea se poate finaliza in lipsa, pentru aceasta trimitem toate cartile si materialele necesare. Vindem cele mai bune cărți din lume despre hipnoză, autoreglare, istorie, psihologie, filozofie, medicină, metoda SC de autodezvoltare etc. Puteți comanda cărți la numărul de telefon de mai sus sau prin poștă.
De 50 de ani predau metoda SC, hipnoza etc in diverse orase din lume. Am peste 400 de milioane de studenți în peste 140 de țări. Și dacă mă inviti să studiez sau să susțin prelegeri în orașul tău, atunci cu siguranță voi veni și voi încerca să ajut.
Oricine dorește să comenteze cartea mea sau să mă contacteze cu o propunere de a-mi publica cărțile, să scrie o scrisoare sau să sune la adresa de mai sus.
Sunăm la librarii și oamenii de afaceri! Avem câteva mii de cărți cu diferite titluri ale autorilor V. M. Kandyba și D. V. Kandyba, pe care suntem gata să le vindem în vrac la un preț de 3 ori mai mic decât cel cu amănuntul și de 2 ori mai mic decât costul. Dacă cineva dorește să le cumpere în vrac de la noi, vă rugăm să contactați adresa sau numărul de telefon de mai sus.
Vă doresc toate cele bune!
Academicianul V. M. Kandyba
CUPRINS